యోగాభ్యాస దర్పణం

- శ్రీ బ్రహ్మానంద సరస్వతీయతీంద్రులు



Mohanpublication.com
Granthanidhi.blogspot.in
గ్రంథనిధి

MOHAN PUBLICATIONS
Mohanpublications.com
Granthanidhi.blogspot.in
ఆధ్యాత్మిక, జ్యోతిష, వాస్తు, ఆరోగ్యాది అనేక విషయాలు తెలుసుకోండి... ఫేస్‌బుక్
FB@mohanpublications
మోహన్ పబ్లికేషన్స్
కోటగుమ్మం, అజంతా హోటల్ ఎదుట,రాజమహేంద్రవరం - 533 101.

శ్రీ

యోగాభ్యాసదర్పణము.

శ్రీపరమహంస పరివ్రాజకాచార్యవర్య
బ్రహ్మానంద సరస్వతీ యతీంద్ర
విరచితము.

ద్వితీయ ముద్రణము.

శ్రీ స్వాములవారి యాజ్ఞానుసారము
శ్రీ. వై. కోటీశ్వరశర్మశాస్త్రి,
క. మార్కండేయశర్మ,
గార్లచేత ప్రకటింపఁబడినది.
కీల్ పాకు, మదరాసు.

ద్వితీయముద్రణోపోద్ఘాతము.

ప్రతిజీవుఁడు దా జీవించియుండునంత కెట్టికష్టముల నొందక సుఖము ననుభవింప యత్నించును. మానవులుమాత్రము ఇహపరసుఖాపేక్షతో తమకుఁగలనైసర్గిక విశేషజ్ఞానముచేత సర్వేశ్వరుండగు పరమాత్మను ధ్యానింతురు. అట్టిధ్యానమునకు ముఖ్యావసరమగు చిత్తైకాగ్రతనొందుటకు యమనియమాద్యష్టాంగపూర్వక యోగాభ్యాసముతప్ప వేఱుసాధనము లేదు. మఱియు చిత్తశుద్ధికొఱకు చేయవలసిన వేదోక్తనిత్య-నైమిత్తిక ప్రాయశ్చిత్తాదికర్మల కన్నిటికి మున్ముందుగా "ఆచమ్యప్రాణానాయమ్య" అని విధింపఁబడుటచేతను, "ప్రాణాయామశ్చసంకల్పం వినాతన్నిష్ఫలం భవేత్" అని స్పష్టీకరింపఁబడుటచేతను, ప్రాణాయామపూర్వక యోగాభ్యాస మెల్లరకు నావశ్యకముగ నున్నను కాలవశమున యోగవిద్యక్రమముగతగ్గి నామమాత్రావశిష్టముగ నుండుటచేత నిక్కాలంబున ప్రాణాయామ మన నేమియో తెలిసికొనుటగూడ దుర్లభముగనున్నది. ఇందుచే శ్రీసద్గురుకటాక్షమున నాకులభించిన కించిద్యోగాభ్యాసముచే నేపొందిన అనుభవమును యోగాభ్యాసాసక్తుల కుపయోగపడుటకై యిప్పటికి ౨౩ సంవత్సరములక్రిందట "యోగాభ్యాసదర్పణ"మను ఈచిన్నగ్రంథమును నాజన్మదేశభాషయగు తెలుఁగున సులభముగ బోధపడునటుల వాక్యరూపమున రచించితిని. ఆగ్రంథోపయోగమును నేఁ దలంచినంత లోకులు స్వీకరించియుండనందున నాప్రయత్నము నిష్ఫలమయ్యెనని తలంచితిని.

ఇప్పటిప్పుడు కొందఱు వినోదార్థముగనైనను ఆపుస్తకము చదువ కుతూహలముతో నాగ్రంథమును పలుమాఱు కోరుచుండుటచేతను, మొదట ముద్రింపఁబడిన ప్రతు లన్నియు చాలకాలము క్రిందటనే ఖర్చుపడిపోవుటచేత, నిప్పుడు నా శిష్యుఁడు కనుపర్తి మార్కండేయశర్మ గారు గ్రంథమును మరల ముద్రింపఁదలంచి నా యభిప్రాయమునడుగ నీయుపోద్ఘాతమును వ్రాసితిని కావున ఆర్యులందఱకైన నీగ్రంథోపయోగమును గ్రహించి కేవల పుస్తకసాహాయ్యముచేతనే యోగాభ్యాసముచేయ సాహసింపక అనుభవజ్ఞుఁడగు సద్గురువుయొక్క సన్నిధానమున శాస్త్రీయముగ యోగాభ్యాసముచేసి శరీరారోగ్యమును, చిత్తైకాగ్రతను పొంది తదనంతరమున పరమాత్మధ్యాననిష్ఠులై తత్ఫలమునొంది సుఖించెదరని నమ్మెదను.

శ్రీ పంచగంగేశ్వరమఠము.
శ్రీ బిందుమాధవఘట్టము.
శ్రీ కాశీ.
విక్రమ సం [illegible].

ఇట్లు,
[illegible]
శ్రీ బ్రహ్మానందసరస్వతి స్వామి.

ప్రథమముద్రణ పీఠిక.

మోక్షమునకు హఠయోగాభ్యాసము అత్యావశ్యక మని "యోగఫలప్రదర్శిని" యందు నాచే నిరూపింపఁబడి యున్నది. ప్రకృతగ్రంథమునందు యోగాభ్యాసకులు చేయవలసినపద్ధతులును తత్సంబంధములగు ఇతరవిషయములును విశదీకరింపఁబడియున్నవి. ఈ గ్రంథమునందు అనేకగ్రంథముల సారము నిముడ్చఁబడుటయేకాక, మఱి భేదములును ప్రకారాంతరములును వివరింపఁబడియున్నవి. ఇందు చర్చింపఁబడిన ప్రకరణములలో ఆసనములు, ప్రాణాయామములు లోనగువానినిగూర్చి గ్రంథకర్తకు స్వానుభవప్రామాణ్యము గాదు శాస్త్రమార్గమునందుమాత్రము అనుభవపూర్వముగా విషయము కొంతయుండుటంబట్టి అట్టివానింగూర్చి గ్రంథప్రమాణ మంగీకరింపవలసియున్నది.

ఎనుబదినాలుగు ఆసనములు ఇందుదాహరింపఁబడినవని ఆసనప్రకరణమందు చెప్పియున్నను కడపటియాసనమునకు ౮౬ సంఖ్య వేయఁబడియున్నది. ఇందులకు కారణ మేమనఁగా మూలగ్రంథమునందు ౫౯, ౭౧ సంఖ్యలుగల ఆసనము లిందు వదలిపెట్టఁబడినవి కాని, ఆసనసంఖ్యమాత్రము మార్చఁబడలేదు.

యోగమువలన మోక్షము సిద్ధించుటయేకాక ఐహికమునను రోగరహితుఁడై యుండవచ్చుననియు నీ గ్రంథమువలన స్పష్టమగుచున్నది. కనుక దీని నందఱును జదివి వాంఛితార్థమును పొందుదురుగాత.

అనంతశయనము.
వికారి ఫాల్గున బ॥ ౧౦ ఆది.
25—9—1900.

ఇట్లు, శ్రేయోభిలాషి,
శ్రీ బ్రహ్మానందసరస్వతిస్వామి.

ప్రకాశక విజ్ఞప్తి.

పరమహంస పరివ్రాజకాచార్యవర్యులగు శ్రీ బ్రహ్మానందసరస్వతియతీంద్రులవారిచేత "పాతంజలయోగసూత్ర, హఠయోగప్రదీపికాద్యనేకగ్రంథరాజములను పరిశీలించియు, స్వానుభవమునుచేర్చియు చక్కఁగా తెలియునటుల అతి సులభశైలిలో "యోగాభ్యాసదర్పణ" మను ఈగ్రంథరాజము వ్రాయఁబడినది. ఈగ్రంథమును సమగ్రముగ పఠించినవారికి యోగశాస్త్రమునకు సంబంధించినవిషయము లన్నియు చక్కఁగా తెలియఁగలవు. అత్యుపయోగకరమగు ఈగ్రంథముయొక్క మొదటికూర్పు ప్రతులన్నియు చాలకాలముక్రిందటనే వ్యయపడుటచేత పలువు రీగ్రంథమును ముద్రింపుఁడని మమ్ముల కోరుచుండుటచేత ఇట్టి యత్యుపయుక్తమగు గ్రంథరాజమును శ్రీ స్వాములవారి యాజ్ఞానుసారము ముద్రించి ప్రకటించితిమి. విద్యాభిమానులగు సహృదయులు తగప్రోత్సాహము నొసఁగుదురుగాక.

ఇట్లు,

బృందావనం,
కీల్‌పాకు, మదరాసు

శ్రీ. దై. కోటీశ్వరశర్మశాస్త్రి,
క. మార్కండేయశర్మ.

విషయసూచిక.

శ్రీ సద్గురుభ్యో నమః.

యోగాభ్యాసదర్పణము.

౧. అష్టాంగయోగములవివరము.

౧ యమము, ౨ నియమము, ౩ ఆసనము, ౪ ప్రాణాయామము, ౫ ప్రత్యాహారము, ౬ ధారణ, ౭ ధ్యానము, ౮ సమాధి అని యోగాంగములు ౮ విధములు.

వీని ననుష్ఠించుటవలని ఫలము.

౧. యమమువలన దుస్సంగత్యాగము, సత్సంగ గ్రహణము లభించును.

౨. నియమమువలన సన్మార్గ ప్రవృత్తియు దుర్మార్గ నివృత్తియు గలుగును.

౩. ఆసనమువలన శరీరస్వాధీనమును తద్ద్వారా ఆరోగ్యమును జితేంద్రియత్వము లభించును.

౪. ప్రాణాయామమువలన వాయువు స్వాధీనమగును.

౫. ప్రత్యాహారమువలన వాయువును స్వభావసిద్ధమగు మార్గమునుండి మరల్చి వేఱొకమార్గమున ప్రవేశపెట్టుట గలుగును.

౬. ధారణవలన తనకిష్టమయిన స్థానమునందు ప్రాణచిత్తములను నిలుపగలుగును.

౭. ధ్యానమువలన మనస్సు ఏకాగ్రతనొందును.

౮. సమాధివలన మనోలయమై అపరోక్షానుభవమగును.

౧. యమము.

౧. అహింస, ౨ సత్యము, 3 అస్తేయము, ౪ ఆర్జవము, ౫ క్షమ, ౬ ధైర్యము, ౭ శౌచము, ౮ బ్రహ్మచర్యము ౯ మితాహారము, ౧౦ దయ అని యమము ౧౦ విధములు.

౧ అహింస:—ఒకప్పుడైనను ప్రాణికోటిలో నెద్దానికైనను మనోవాక్కాయకర్మములచేతను అపకారము కలిగింపకుండుట.

ఫలము:—దుష్టజంతువులు స్వభావసిద్ధమగు క్రౌర్యమును వదలిఅంతటయందునైకమత్యముగలిగిసంచరించుచుండును.

౨.సత్యము:—చక్షురాదీంద్రియములవలనచూచి-విని-గ్రహించినవిషయముల నున్నది యున్నట్టు సకలభూతములకు ప్రియమగునట్టులు పలుకుట.

ఫలము:—యాగాదికర్మములుచేసినవారు పొందుఫలముకంటె నెక్కువఫలము లభించును.

3. అస్తేయము:—మనోవాక్కాయ కర్మముల నెడి త్రికరణములశుద్ధిగాఁ బరుల ద్రవ్యము నాసింపకుండుట.

ఫలము:—లోకమందలి ఉత్తమవస్తుప్రాప్తి గలుగును.

౪. ఆర్జవము:—ధర్మాచరణమందలి విషయముల యొక్క ప్రాప్తాప్రాప్తములకు ఖేదమోదములొందక నెల్లపుడును సమరసబుద్ధి గలిగ నిశ్చలచిత్తముతో నుండుట.

ఫలము:—మనోవికాసము గలుగును.

౫. క్షమ:—దుష్టులవలన సంభవించెడి అవమానములకు సహించియుండుట.

ఫలము:—శరీరాభిమానము నశించును.

౬. ధైర్యము:—విఘ్నము లెన్ని తటస్థించినను తాను పూనినకార్యమును విడనాడక తుదముట్టించుట.

ఫలము:—ఇచ్ఛాఫలప్రాప్తి యగును.

౭. బ్రహ్మచర్యము:—పరస్త్రీగమనమును మనోవాక్కాయకర్మలయందైనను కోరక త్యజించి గృహస్థాశ్రమమందున్న చో స్వభార్యయందు శాస్త్రోక్తకాలములందు సంభోగించుట.

ఫలము:—శరీరేంద్రియమనస్సులందు సర్వకార్యకరణ సామర్థ్యము గలుగును.

౮. శౌచము:—మృజ్జలాదులచేత శరీరముయొక్క బాహ్యశౌచమును, ప్రాణాయామాదులచేత రాగద్వేషాదిరహితమయిన అంతశ్శౌచమును పొందుట.

ఫలము:—సత్త్వగుణసంపత్తి గలుగును.

౯. మితాహారము:—తాను భుజింపఁగలిగిన దానిలో స్నిగ్ధమైనట్టియు మధురమైనట్టియు ఆహారముచేత నర్ధభాగమును, జలముచేత చతుర్థభాగమును నింపి, శేషించినచతుర్థభాగము వాయుసంచారముసకై వెలితిగా నుంచుట.

ఫలము:—ఏవిధమైన జాడ్యము కలుగక ఆరోగ్యముగ నుండును.

౧౦. దయ:—దీనులగు వారియెడల మనోవాక్కాయకర్మములచేత దయగలిగి శక్తివంచనలేక ఆదరించుట.

ఫలము:—సర్వజనప్రియత్వముగలుగును.

౨. నియమము.

౧ జప-౨ తప-3 దాన-౪ వేదాంతశాస్త్రశ్రవణ-౫ ఆస్తిక్యభావ-౬ వ్రత-౭ ఈశ్వరపూజన ౮ యదృచ్ఛాలాభసంతోష ౯ శ్రద్ధ ౧౦ లజ్జ-లను పదివిధములగు నియమములు గలవు.

౧. జపము:—గాయత్రీ-ప్రణవము మొదలగు పవిత్ర, మంత్రములను గురుముఖముగా ఉపదేశమునొంది గురూక్త ప్రకారమున జపించుట.

ఫలము:—ఇష్టదేవతా ప్రసన్నమగును.

౨ తపము:—ధర్మశాస్త్రోక్తమగు కృచ్ఛ్రచాంద్రాయణాది వ్రతములుచేసి శరీరమును శోషింపజేయుట.

ఫలము:—పదుర్నులు నాశనమగును.

౩. దానము:—స్వశ్రమధర్మానుసారముగ న్యాయమార్గమున సంపాదించి నిలువచేసిన ద్రవ్యమును యాచకులకు శ్రద్ధాభక్తిపూర్వకముగ సమర్పించుట.

ఫలము:—సర్వపాపక్షయమగును.

౪. వేదాంతశాస్త్రశ్రవణము:—ఉపనిషదాది గ్రంథోక్తముల సిద్ధాంతవాక్యములను గురుముఖముగ వినయపూర్వకముగ వినుట.

ఫలము:—బ్రహ్మము సత్యము జగత్తు మిథ్య అను పరోక్షజ్ఞానము గలుగును.

౫. ఆస్తిక్యభావము:—బ్రహ్మసత్యత్వమందును, శాస్త్రోక్తమైన ధర్మాధర్మ విషయములందును, సంశయభావన-విపరీతభావన లేక నిండైన విశ్వాసము గలిగి యుండుట.

ఫలము:—ఐహికాముష్మిక సుఖములను పొంది తుదకు ముక్తి నొందును.

౬. వ్రతము:—వేదోక్తమైనట్టియు ధర్మశాస్త్రోక్తమైనట్టియు యజ్ఞాదులను, శ్రౌతాదులను విధిపూర్వకముగా నాచరించుట.

ఫలము:—ఇచ్ఛాఫలప్రాప్తి అగును.

౭. ఈశ్వరపూజనము:—భగవంతుని ఏకాగ్రచిత్తముతో పుష్పాదులచేతఁ బూజించి ధ్యానించుట.

ఫలము:—చతుర్విధఫల పురుషార్థసిద్ధి అగును.

౮. యదృచ్ఛాలాభ సంతోషము:—స్వాశ్రమధర్మోచితకర్మముల ననుష్ఠించుటచేత ప్రారబ్ధానుసారముగా లభించు అన్నవస్త్రాదులతోఁ దృప్తినొందియుండుట.

ఫలము:—సదానందఫలప్రాప్తి గలుగును.

౯. శ్రద్ధ:—వేదవిహితమైన యజ్ఞ, తపో, దాన, యోగాదికర్మములందు విసుగుదలలేక దృఢవిశ్వాసముతో నాచరించుట.

ఫలము:—కర్మసాఫల్యము నిచ్చును.

౧౦. లజ్జ:—వేదములందును, లోకమునందును, నిందితములైన పరస్త్రీగమనాది దుష్కార్యముల నాచరించినయెడల ఇహలోకమునందు అపవాదమును, పరలోకమునందు శిక్షయును సంభవించునని గుర్తెఱిఁగి వానిని త్యజించుట.

---

౨ అ. యోగాభ్యాసమతనిరూపణము.

ప్రథమ ద్వితీయాంగములగు యమ- నియమముల ననుష్ఠించుచు తృతీయ-చతుర్థములగు ఆసన - ప్రాణాయామముల నభ్యసించుటకై కాయశుద్ధిముఖ్యమగుటచేత నేతత్కార్యారంభమునకు దేశ- కాల- ఆహార నియమములును, నాడీ- వాయుశోధనలును కర్తవ్యములైనందున నవి యిచట వివరింపఁబడును.

యోగవిద్యయందు విశ్వాసముండని దూరదేశమందును- సంరక్షణపొందఁజాలని అరణ్యమందును-ప్రజాపీడగలపట్టణము

లందును-జనసమ్మర్దముగలగృహములమధ్యను యోగాభ్యాసముఁ జేయఁగూడదు. ధర్మపరిపాలనయు, అన్నజలసమృద్ధియుఁ గలిగి, సర్వభూతదయాళురగు జనులుండు దేశమున-జనులసందడి లేని గ్రామముయొక్క వెలుపటిభాగమున-పుణ్యనదీతీరమున ఏకాంతస్థలమునందు ఒక బావిగాని కోనేరుగాని నిర్మించి ఆవరణమేర్పరచి-ఆఆవరణమధ్యమున అంతయెత్తుగాని - అంతపల్లముగాని లేనట్టు వంటిన్ని - శిలామయముగాని-జలమయముగాని కాకుండినట్టు వంటిన్ని మెత్తనిసమప్రదేశమునందు ఒకసుందరమైనమఠమును గట్టించి అందు చీమ దోమ మొదలగు కీటకములు చొరకుండునట్టులు వితరరంధ్రము లెంతమాత్రముంచక ఒక్కటే తగుపాటి చిన్నద్వారము నేర్పరచి గోమయము చేత పరిశుద్ధతకై అలికించవలెను. ఆమఠమందలి నాలుగుగోడలయొక్క లోపటివైపులను వైరాగ్య జనకములును యోగ ప్రతిపాద్యములును అగుచిత్రములను రచియింపించవలెను. అనంతరము ఆమఠమునందు ద్వారమునకెదురుగాకుండునట్టి యొకస్థలమునందు కుశాసనమువైచి అందుపైని వ్యాఘ్రాసనముగాని- కృష్ణాజినముగానిపరచి- వానిమీఁద - తెల్లకంబళిగాని - శుద్ధవస్త్రముగాని కప్పి అటుమీఁద కూర్చుండ నేర్పాటు చేయవలెను. మఱియు అభ్యాసానంతరము ౧౫ నిమిషములవరకు నచ్చటనే శవాసనమునఁ బరుండి విశ్రాంతి చెందినపిమ్మట బహిరంగప్రదేశమునకు రావలయును. అటులు వచ్చునపుడు ఆమఠమునందలివాయువు పరిశుద్ధతకై అగరువత్తులు మొదలగుపరిమళద్రవ్యములయొక్క సుగంధవాసనను వ్యాపింపఁజేయవలయును. అభ్యాసము ముగిసినవెంటనే వెలుపలికి వచ్చినపక్షమున బాహ్యవాయువు శరీరమునందు ప్రవేశించి రోగములఁ బుట్టించును.

౨. ఆ. యోగారంభకాలనియమము.

వసంతఋతువగుచైత్రవైశాఖమాసములందును, శరదృతువగుఆశ్వయుజ-కార్తికమాసములందును యోగాభ్యాసము ప్రారంభించినయెడల శరీరమునం దెట్టిరోగములు గలుగక నిర్విఘ్నముగ సాధనజరుగును.

౨. ఇ. యోగియొక్క ఆహారనియమము.

పరిశుద్ధమైనటువంటిన్ని - మధురమైనటువంటిన్ని విశేష ఉష్ణముగా నుండని పదార్థములను భుజించుచు రసాస్వాదన చేయుచు సగముకడుపు నిండువరకు భుజించి తదర్థభాగము మంచితీర్థముద్రాగి శేషించిన చతుర్థభాగము వాయుసంచారార్థమై వెలితిగా నుంచవలెను.

పథ్యపదార్థములు:—వరిబియ్యపు అన్నము, గోధుమరొట్టె, జొన్నరొట్టె, పొట్టుతీసిన పెసరపప్పు, మినపప్పు, పచ్చి అరటికాయ, అరటిపూచ, అరటిదుంప, వంకాయ, కందమూలాదులు, మధురఫలములు, ఏలకులు, జాపత్రి, లవంగములు.

అపథ్యపదార్థములు:—చేదు, పులుసు, ఉప్పు, కారము గల పదార్థములు, పెరుగు, బలువైనశాకపదార్థములు, సొరాయి, పనస, వెంగ, గుమ్మడి, ఉల్లి, ఇంగువ, వెన్న, గడ్డకట్టిన పాలు, చక్కెర, బెల్లము, అరటిపండ్లు, కొబ్బరి, మామిడిపండ్లు ఉష్ణపదార్థములు, యామములు గడచి పాసిపోయినపదార్థములు వర్జింపవలెను. మరియు గ్రామైకరాత్రసంచారము, ప్రాతస్స్నానము, ఉపవాసము, శరీరకష్టము, ఏకభుక్తము, నిరాహారము, పగటియందు నిద్ర, అతిసంభాషణము, స్త్రీసంగమము, అగ్నిసన్నిధానము, తైలాభ్యంగమున స్నానము వర్జింపవలెను. అనుదిన ముదయమున ౮ ఘంటలకు ప్రవాహజలమునందుగాని

ఉష్ణోదకమునందుగాని స్నానము, మధ్యాహ్నమునందు, రాత్రి యందు రెండువేళల భోజనము, భస్మధారణ, శుచియైనవస్త్ర ధారణము కర్తవ్యము.

౨. ౬. నా డీ వి వ ర ము.

లింగస్థానమునకు పైనను నాభిస్థానమునకు దిగువను పక్షియొక్క గ్రుడ్డు ఆకారముగల కందస్థానమను పేరిట విల సిల్లు ప్రదేశమునందు ౭౨ వేల నాడులు పుట్టి శరీరమందు నల్దె ముఖముల వ్యాపించియున్నవి. వానిలో ౧ ఇడ, ౨ పింగళ, ౩ సుషుమ్న, ౪ గాంధారి, ౫ హస్తిజిహ్వ, ౬ పూష, ౭ యశ స్విని, ౮ అలంపూష, ౯ కుహూ, ౧౦ శంఖిని అను పదినాడులుము ఖ్యములు. అందు ఇడానాడిముక్కుయొక్క యెడమరంధ్రమం దును, పింగళనాడిముక్కుయొక్క కుడిరంధ్రమందును, సుషు మ్ననాడి యీరెండింటికి మధ్యప్రదేశమునను, గాంధారినాడి యెడమకంటియందును, హస్తిజహ్వ కుడికంటియందును, పూషానాడి కుడిచెవియందును, యశస్వినినాడి యెడమచెవియం దును, కుహూనాడి లింగస్థానమందును, శంఖినినాడి మూలస్థాన మందును వ్యాపించియుండును. మఱియు ఇడానాడికి చంద్రనా డియనియు, పింగళనాడికి సూర్యనాడియనియు, సుషుమ్నానాడికి అగ్నినాడియనియు పేళ్లుగలిగి ఇడాపింగళలు నాసికారంధ్రము లవరకు వ్యాపించుచుండఁగా సుషుమ్నానాడిమాత్రము బ్రహ్మ రంధ్రపర్యంతము వ్యాపించుచు ప్రాణవాయువునకు ముఖ్యమా ర్గిముళై యుండును.

౨. ౭. షట్క్రియానిరూపణము.

ఈశరీరము జన్మముమొదలు స్వభావసిద్ధముగ కఫ,వాత, పిత్తములతోఁ గూడుకొని ఆయావాయువులు ఆయానాడు

యందు సక్రమముగా వ్యాపించకుండుటచేత సమస్తరోగము లకు నాస్పదంబై ప్రాణాయామాభ్యాసమునకు కష్టముతటస్థిం చుఁగావున నట్టి వాతపిత్తశ్లేష్మాది దోషములఁ బోఁగొట్టినాడుల పరిశుద్ధిచేయుటకై షట్క్రియలఁ జేయవలయు నని అనేకగ్రంథ ములందుఁ జెప్పఁబడియుండుటవలన వానివివర మిచటఁ దెలుపఁ బడును.

షట్క్రియలు:—౧ ధౌతి, ౨ బస్తి 3 నేతి, ౪నౌలి, ౫ త్రాటకము, ౬ కపాలభాతి అని ౬ విధములు.

౧. ధౌతి:—అంతర్ధౌతి, దంతధౌతి, హృద్ధౌతి, మూల శోధన అని నాలుగువిధములు.

అందు అంతర్ధౌతి - వాతసారము, వారిసారము, వహ్ని సారము- బహిష్కృతము అని నాలుగు విధములు.

వాతసారధౌతి:—కాకిచుంచువలె నోరుతెరచి వెలుపలి వాయువును నెమ్మదినెమ్మదిగా లోపలికి పీల్చి పిమ్మట నోరు మూసి ఆపీల్చినవాయువును కడుపు లోనికి మ్రింగి దానిచేత కడు పులోపల కడిగినట్లుగా నిటుఅటు వ్యాపింపఁజేసి అనంతరము గుదద్వారమున విడచివేయవలెను.

ఫలము:—ఇటులు మాటిమాటికి నభ్యసించు చుండుట వలన, రక్తశుద్ధియును-సర్వరోగక్షయమును- జఠరాగ్నిప్రదీప్తి యును కలుగును.

వారిసారధౌతి:—కంఠము పర్యంతము నోటినిండాచన్నీ ళ్ళుగాని వేడినీళ్లుగాని త్రాగి వానిని నెమ్మదిగా మ్రింగి కడు పులో ఇటూఅటూ గలపరించి గుదద్వారమున విడచివేయవ లెను.

ఫలము:—నాడులయందలి మలినమును పోఁగొట్టి శరీర కాంతినిచ్చి రోగముల పుట్టకుండఁ జేయును.

అగ్నిసారధౌతి:—నాభిభాగమును వెన్నెముకకు అంటునటులనొత్తుచు మరల నుబ్బించుచుండవలెను.

ఫలము:—ఇటులు దినమునకు నూరుపర్యాయములు చేయుచుండినచో సమస్తమైన ఉదరరోగములను నివారించి జఠరాగ్నిని వృద్ధిపరచి యోగాభ్యాసమునకు సహాయకారియగును.

బహిష్కృతధౌతి:—కాకచుంచువువలె నోరు తెరచి వెలుపలివాయువును పీల్చి ఒకటిన్నర గంటలవరకు కడుపులోను కుంభించిఅనంతరము గుదద్వారమున విడచివేయవలెను. ఇటుల ఒకటిన్నర గంటవరకు వాయుధారణము చేయు శక్తి కలిగినతరువాత, నాభిలోతునీళ్లలో నిలుచుండి, శక్తినాడి అనుపొత్తికడుపులోనుండి మూలాధారమువరకు వ్యాపించియున్న పెద్దత్తిని గుదద్వారముగుండా నెమ్మదిగా జాగ్రత్తతో వెలుపలికిదీసి నీటిలో శుభ్రముగా కడిగిపిమ్మట మరల గుదద్వారముగుండా అతి నెమ్మదిగా లోపల ప్రవేశ పెట్టవలెను.

ఫలము:—శుక్రియవలన దేహమందలి మలమంతయు నశించి శరీరకాంతినిచ్చి రోగములు పుట్టకుండఁ జేయును.

దంతధౌతిలో-దంతమూలధౌతి-జిహ్వమూలధౌతి-కర్ణధౌతి-కపాలరంధ్రధౌతి అనినాలుగు భేదములు గలవు.

౧. దంతమూలధౌతి:—చంద్రరసము చేగాని-శుచియైన మృత్తికచేతగాని అనుదినము ఉదయమున లెస్సగా దంతములఁ దోముట.

ఫలము:—నోటికంపు పోఁగొట్టి దంతములకు పటుత్వమిచ్చును.

౨. జిహ్వాధౌతి:—తర్జని - మధ్యమ - అనామిక అను మూఁడు వేళ్లతో నాలుకపైనభాగారుద్ధగావెడలెడు శ్లేష్మమును ఉమ్మివేసి అనంతరము వెన్నచేత నాలుకనురుద్ది నాలుకయొక్క చివరను చిన్న యినుపపటకారునంటి సనిముట్టుతోఁ బట్టుకొని నెమ్మదిగా నాలుక వెలుపలకువచ్చునటులు లాగుచుండవలెను.

ఫలము:—ఇటులు అనుదినమున సూర్యోదయ సూర్యాస్తమయములందుఁ జేసినచో ఖేచరిముద్రకు సహకారియై ముదిమిలేక శరీరపటుత్వము గలిగి జిహ్వాదోషముల నన్నిటిని పోఁగొట్టును.

3. కర్ణధౌతి:—రెండు చెవిరంధ్రములలోను తర్జని - అనామిక వేళ్లను జొనిపిత్రిప్పుచు శుద్ధిచేయుట.

ఫలము:—కర్ణరోగములను మాన్పి బాధిర్యమును కలుగనియ్యక లోపలఁ బుట్టెడి నాదములను చక్కఁగా వినుటకు శక్తి కలిగియుండును.

౪. కపాలరంధ్రధౌతి:—కుడిచేతి బొటనవ్రేలితో అంగిలియందలి కొండనాలుకను రుద్దుట.

ఫలము:—ఇటులు ప్రతిదినముదయమున నిద్రలేచినపుడనున్న-భోజనానంతరమును-సాయంత్రమునున్న - రుద్దుచుండినయెడల కఫదోషముల నివారించి నాడుల శుద్ధిపరచి దివ్యదృష్టినిచ్చును.

హృద్ధౌతియందు:—దండధౌతి-వమనధౌతి - వస్త్రధౌతి అని మూఁడుభేదములు గలవు.

౧. దండధౌతి:—అరటికాడనుగాని- పసపుకాడనుగాని- పేపబెత్తమునుగాని నోటిలోనుంచి నెమ్మదిగా మ్రింగి హృదయమువరకు చేరినవెంటనే తిరిగి వెలుపలకుఁ దీయుట.

ఫలము:—వాత - పిత్తములను వెలుపలకు వెళ్లఁద్రోసి హృదయరోగములను నివారించి ఆరోగ్యమిచ్చును.

౨ వమనధౌతి:—అనుదినము భోజనానంతరము పుక్కిటం నిండానీళ్లుత్రాగి ఆకాశము నంకచూచుచు కొంచెముసేపుం పిమ్మట ఆనీళ్లను గలసరించి ఉమ్మి వేయవలెను.

ఫలము:—పిత్తశ్లేష్మములు నశించి ఆరోగ్యమిచ్చును.

౪. వస్త్రధౌతి:—నాలుగంగుళముల వెడల్పును పదిహేను మూరలపొడవును గల సన్నని మృదువైన తెల్లవస్త్రమును చల్లనీళ్ళతో తడిపి రోజూసూర్యోదయాత్పూర్వము దినమున కొకమూరచంతున హెచ్చించుచు క్రమముగ మ్రింగి మరల నెమ్మదిగా వెళ్లఁ గ్రక్కుచుండవలెను.

ఫలము:—ఇటుల ౧౫ మూరల వస్త్రమును మ్రింగఁగలిగిన తర్వాత అనుదినము అభ్యసించిన యెడల, గుల్మ - జ్వర-ప్లీహ-కుష్ఠ-కఫ-పిత్తాదిరోగములు నశించి-శరీరమునకు ఆరోగ్యమును-బలమును కలిగించును.

మూలశోధనధౌతి:—పసపుకాడచేతగాని- మధ్యవ్రేలి చేతగాని గుదద్వారము లోపల నీటితో కడుగుచుండవలెను.

ఫలము:—మలబద్ధము- అజీర్ణము-ఆమదోషము-నివారణమై శరీరమునకుకాంతినిబలమునిచ్చి జఠరాగ్ని ప్రదీప్తించును.

బస్తిక్రియయందు - జలబస్తి-స్థలబస్తి అని రెండువిధములు గలవు.

౧. జలబస్తి:—బొడ్డులోతుగల నీటిలోదిగి ఉత్కటాసనమునఁ గూర్చుండి గుదద్వారమున నీటిని లోపలికి పీల్చి మరల వెలుపలకు విడుచుచుండుట.

ఫలము:—ప్రమేహము-గుదావర్తము మొదలగు జాడ్యములను పుట్టించు క్రూరవాయువును నశింపఁజేసి మన్మథశరీరతుల్యమైన దేహకాంతినిచ్చును.

స్థలబస్తి:—పశ్చిమతానాసనమునఁగూర్చుండి అశ్వినిముద్రతో వాయువును ఆకుంచన ప్రసారముల చేయుచు కడుపును పలుముఖములఁ ద్రిప్పుచుండవలయును.

ఫలము:—మలబద్ధము-అజీర్ణదోషము నివారణమై జఠరాగ్నిని వృద్ధిపొందించును.

౪. నేతిక్రియ:—జానెడుపొడవుగల సన్నని నూలిత్రాటిని ముక్కురంధ్రముల ద్వారా లోపలికి నెక్కించి నోటిలోనికి వచ్చినప్పుడు ఆ రెండుకొనలను రెండుచేతులఁ బట్టుకొని నెమ్మదిగా ఇటూ అటూ లాగి ముఖమునుండి వెలుపలకుఁ దీయవలయును.

ఫలము:—శ్లేష్మరోగములు నశించి దివ్యదృష్టిని కలుగించి ఖేచరీసిద్ధి ప్రాప్తించును.

నౌలిక్రియ:—పొత్తికడుపు నరములను కడుపులోపల అటూ ఇటూ కుడి యెడమ పార్శ్వములకు గిరగిర ద్రిప్పుట.

ఫలము:—సర్వరోగములను నివారించి జఠరాగ్నిని వృద్ధిపొందించును.

౫. త్రాటకక్రియ:—కనురెప్పలు మూయకుండ కంటినుండి నీరుకారువరకు ఏవస్తువునైనను ఏకలక్ష్యముతో చూచుచుండుట.

ఫలము:—నేత్రరోగములన్నిటిని నివారించి దివ్యదృష్టిని గలిగించి శాంభవిముద్రసిద్ధిప్రాప్తించును. చత్వారమెన్నటికిని గలుగకుండును.

౬. కపాలభాతిక్రియయందు:—వ్యుత్క్రమము - వామ క్రమము-సీత్క్రమము అని మూఁడువిధములు.

౧. వ్యుత్క్రమకపాలభాతి:—నాసికారంధ్రములనుండి త్రాగిననీటిని నోటిగుండా వెడలఁగ్రక్కుట.

ఫలము:—శ్లేష్మరోగ నివారణ అగును.

౨. వామక్రమకపాలభాతి:—ఎడమముక్కురంధ్రమునుండి వెలుపలివాయువును లోపలికిపీల్చి-కుడిముక్కురంధ్రముద్వారా వెలుపలికి విడుచుటయును-తిరిగి కుడి ముక్కురంధ్రముద్వారా పీల్చినవాయువును ఎడమ ముక్కుద్వారా వెలుపలికి విడుచుటయును అభ్యసించుచుండవలయును.

ఫలము:—శ్లేష్మాదిరోగము నివారణమగును.

3. సీత్క్రమకపాలభాతి:—నోటితో త్రాగిననీళ్లను ముక్కురంధ్రముల ద్వారా వెలుపలకు వెడలగ్రక్కుచుండవలెను

ఫలము:—నాసికారోగముల నివారించి దేహకాంతివచ్చును-ముదిమినిపోఁగొట్టును-శ్లేష్మరోగహారమగును.

౨. ఉ. దశవాయునిరూపణము.

వాయువులు:—ప్రాణ, అపాన, వ్యాన, ఉదాన, సమాన, నాగ, కూర్మ, కృకర, దేవదత్త, ధనుంజయ అని పదివిధములు అందు.

౧. ప్రాణవాయువు హృదయస్థానమందుండి శ్వాసలను లోపలికి పీల్చుచు వెలుపలికి వెడలించుచుండును.

౨. అపానవాయువు మూలాధారమున గుదస్థానమున నుండి మలమూత్రముల వెడలించుచుండును.

3. వ్యానవాయువు శరీరమందంతటనువ్యాపించి శుక్లశోణితములను పంచిపెట్టుచుండును.

౪. ఉదానవాయువు కంఠస్థానమందుండి శరీరపుష్టి నిచ్చుచుండును.

౫. సమానవాయువు నాభిస్థానమందుండి భుజించిన అన్నమును జఠరాగ్నిచే పచనముచేయుచుండును.

ఈ అయిదును ప్రాణాదిపంచవాయువులనఁబడును. ఇవి స్థూలశరీరసంబంధములై యున్నవి.

అభిప్రాయభేదమున ప్రాణవాయువు ముఖ - నాసిక- హృదయ-నాభి - పాదాంగుష్ఠస్థానములయందును - అపానవాయువు - గుహ్య-లింగ - ఊరు-ఉదర - కటి - స్థానములందును వ్యానవాయువు-కర్ణ-కంఠ-నేత్ర-కపాల-ముఖ- మణిబంధస్థానములయందును - ఉదానవాయువు - పాదములు, సర్వసంధులయందును సమానవాయువు జఠరాగ్నిబలీయముచేత సర్వాంగమందును వ్యాపించియుండుననని తెలియుచున్నది.

౬. నాగవాయువు-ఉద్గారక్రియనును.

౭. కూర్మవాయువు- రెప్పలుమూయుట తెరచుటయును

౮. కృకరవాయువు-చీదుటయును.

౯. దేవదత్తవాయువు - ఒడలువిరుచుట ఆవలించుటయును జేయును.

౧౦. ధనంజయవాయువు సర్వశరీరమందు వ్యాపించి మృతినొందిన తరువాతకూడ ౪ గడియలవరకు శరీరమునందుండును.

ఈనాగాదిపంచ ఉపవాయువులు సూక్ష్మశరీరసంబంధములైనవి.

౨. ఋ. వింశతి ముద్రానిరూపణము.

షట్క్రియలవలన నాడీశుద్ధి అయిన తరువాత గతప్రకరణమం దుదాహరించిన దశవాయువులు ఆయానాడులయందు నిరాటంకముగా ప్రసరించి ఆయాపనులుచేయుచు నేవిధమయిన రోగముల పుట్టనియ్యకుండుటకును, సుషుమ్నానాడి బ్రహ్మరంధ్రమున ప్రవేశించుటకును, దృష్టి స్వభావసిద్ధమగు చంచలమును మాని ఏకలక్ష్యముతో నుండుటకును, ముద్రల నభ్యసించుట కర్తవ్యమగుటచేత నిందు ముద్రావివరణము దెలుపఁబడును.

ముద్రలు:—మహాముద్ర-నభోముద్ర-ఉడ్డీయాణబంధముద్ర-జాలంధరబంధముద్ర - మూలబంధముద్ర-మహాబంధముద్ర-మహావేధముద్ర-ఖేచరిముద్ర- విపరీతకరణిముద్ర-యోనిముద్ర-వజ్రోళిముద్ర-శక్తిచాలనముద్ర-తటాకముద్ర-మండూకముద్ర, శాంభవిముద్ర-అశ్వినిముద్ర - పాశినీముద్ర - కాకిముద్ర-మాతంగముద్ర - భుజంగముద్రఅని యిరువదివిధములైన ముద్రలుగలవు.

౧. మహాముద్ర:—ఎడమకాలిచేత గుదద్వారమును ఒత్తి కుడికాలిని సాచి మడమ నేలకు తగులునట్లుగాను వ్రేళ్లు పైకి ఉండునట్లుగాను ఉంచి ఆకుడికాలి బొటనవ్రేలును కుడిచేతితో పట్టుకొని గడ్డమును వక్షస్థలమునకంటునటుల నొత్తి భ్రూమధ్యమున దృష్టినిలిపి ఏకలక్ష్యముతో నుండవలెను. ఇటులనే కుడికాలిమడమచేత గుదద్వారము నొత్తి యెడమకాలిని సాచి యెడమచేతితో పట్టునది. ఇటు లభ్యసించుటవలన క్షయ-శ్వాసకాసలు-గుదావర్త-ప్లీహ-అజీర్ణ- జ్వరాదిరోగములన్నియు నివారించును.

తర్వాత భ్రూమధ్యమందు లక్ష్య ముంచుట.

ఫలము:—చిత్తైకాగ్రత గలిగి ధ్యానసిద్ధి గలుగును.

౧౬. అశ్వినీముద్ర:—గుదద్వారమును మాటిమాటికి ఆకుంచన ప్రసారములు (మూయుట-తెఱచుట) చేయుచుండ వలెను.

ఫలము:—గుదరోగములు నివారించి శరీరమునకు బల మును చుఱుకుఁదనమును ఇచ్చి కుండలినిని ప్రబోధించి అకాల మరణము కలుగకుండఁ జేయును.

౧౭. పాశినీముద్ర:—రెండుకాళ్లనుఎత్తి మెడలమీఁద పెట్టి లంకెవేసి కూర్చుండుట.

ఫలము:—కుండలినీప్రబోధమై శరీరమునకు పుష్టిని బల ము నిచ్చుట గలుగును.

౧౮. కాకిముద్ర:—పెదవులను కాకి చంచువులవలె పట్టి వాయువును నెమ్మదినెమ్మదిగా లోపలికి నోటితో పీల్చుట.

ఫలము:—సకలరోగముల నివారించి కాకివలె చిరం జీవినిగాఁ జేయును.

౧౯. మాతంగినీముద్ర:—కంఠములోఁతునీళ్లలోనిలచి ముక్కురంధ్రములనుండి నీటిని పీల్చి నోటిగుండ వెళ్లఁగ్రక్కు చు, నోటితో త్రాగి ముక్కురంధ్రములనుండి వెడలించుచుం డుట. ఇట్లనుదినము పలుసారులు మాటిమాటికి ఏకాంతస్థల మున నభ్యసించినయెడల నేనుఁగువలె బలశాలియై ఏవిధమైన రోగము లేక మృత్యువును జయించును.

౨౦. భుజంగినీముద్ర:—కంఠమును ముందునకుఁజాచి నోటితో వాయువును లోపలికి పీల్చుచుండుట.

ఫలము:—అజీర్ణము-అగ్నిమాంద్యము మొదలగుఉదర రోగములను నివారణము చేసి సుఖము నిచ్చును.

ఈ యిరువదివిధములగు ముద్రల నభ్యసించుటవలన శ్వాసకాసలు, ప్లీహ-కుష్టు-౨౦ విధములయిన శ్లేష్మజాడ్య ములు మొదలగు రోగములన్నియు నివారణ మగుటయే కాక ప్రాణవాయువు సుషుమ్నానాడియందు ప్రవేశించుచు, దృష్టి యేకవిధమయిన లక్ష్యము గలిగి యుండును. ఇందువలన నీ వింశతిముద్రలు ప్రాణాయామమునకు పూర్వాంగములై సాధన భూతము లగుచున్నవి.

౩. ఆసనములు.

ఈప్రపంచమునం దెన్ని విధముల జీవరాసులు గలవో అన్నివిధములగు నెనుబదినాలుగు లక్షల ఆసనములు కలవనియు నందు నెనుబదినాలుగు ఆసనములుమాత్రము ప్రకృతమున వాడుకలో నున్నటులు గాన్పించుచున్నది గాన వానివిధాన మును ఫలనిరూపణమును ఇందు వివరింపఁబడును.

హెచ్చరిక:—యోగాంతరాయములగు నిద్రాలస్యాదు లను నశింపఁజేయుటకును శరీరమును స్వాధీనముచేసి జితేంద్రి యత్వము నొంది యేవిధమైన రోగములను బుట్టనియ్యకుండ ఆరోగ్యస్థితి నిచ్చుటకును, ప్రాణవాయువును సుషుమ్నానాడి యందు ప్రవేశింపఁజేయుటకును, ఉపయోగకరమగు నీయాస నములసిద్ధి త్వరలో ప్రాప్తించుటకై ఆసనాభ్యాసారంభమున "మణిభ్రాజత్ ఫణాసహస్ర విధృతవిశ్వంభరామండలాయా నంతాయ నాగరాజాయ నమః" అని ఆదిశేషునకు నమస్క రించి పూజించి ధ్యానింపవలయును.

ఇఁక నుదాహరింపఁబోవు ఆసనవిధులయందు శిరస్సు నెట్లుంచ వలసినదియుఁ జెప్పియుండనిపక్షమున సంభవమయి నచో జాలంధరబంధము నాచరింపవలెను. దృష్టియొక్క నియ మమును చెప్పియుండనియెడల సాధ్యమైనచో భ్రూమధ్యమున దృష్టి నిలుపవలెను. చేతు లుంచవలసిన నిర్ణయ ముదాహరిం పనియెడల సిద్ధాసనమందువలెనే చేతుల నుంచవలెను. చేతుల చేత శరీరమందలి యే అవయవముల నైనను పట్టుకొమ్మని చెప్పి యుండనియెడల బొటనవ్రేలితోను-తర్జనివ్రేలితోను పట్టుకో వలెను. మఱియు కాళ్లు చేతులు సవ్యాపసవ్యముగ మార్చి ఆసనము వేయునచ్చును.

౧. సిద్ధాసనము:—ఎడమకాలిమడిమను సీవని (వృషణ ములకును-గుదద్వారమునకును మధ్యప్రదేశము) యం దుంచి కుడికాలిమడిమెను లింగముపై నుంచి-గడ్డమును హృదయము నకు నాలుగంగుళములపైన నంటునటులు శిరమును వంచి జాలంధరబంధముతోఁ గూర్చుండి భ్రూమధ్యస్థానమందు దృష్టి నిలిపి అర్ధోన్మీలితలోచనుండై నాభియొద్ద నెడమచేతిని తిరుగ వేసి ఆ అఱచేతియందు కుడిచేతిని అఱచేయి పయికి ఉండునటు లుంచి శిరస్సుతప్ప తక్కినశరీరమంతయు వంకరలేక తిన్నగా సరిగా నుండునటులు స్థిరచిత్తముతోఁ గూర్చుండవలెను. ఇదియే సిద్ధాసనము. దీనితో సంబంధించిన (1) వజ్రాసనము (2) గుప్తాసనము (3) ముక్తాసనము అని మూఁడు అవాంతరభేద ములు కలవు. అవి యెట్లనిన:—

వజ్రాసనము:—కుడికాలిమడిమను సీవనియం దుంచి యెడమకాలి మడిమను లింగమం దుంచి శేషించినవిధి సిద్ధా సనమువలె నుంచుట.

గుప్తాసనమనఁగా:—ఎడమకాలిమడిమలింగముమీఁదనుంచి దానిపైని కుడిమడిమనుంచి సిద్ధాసనమువలెఁ గూర్చుండుట.

ముక్తాసన మనఁగా:—ఎడమకాలిమడిమ సీవనియందుంచి దానిపైన కుడిమడిమ నుంచి సిద్ధాసనమందువలెఁ గూర్చుండుట.

ఫలము:—శ్వాసోచ్ఛ్వాసములు తిన్నగా జరుగుచు క్రమముగా మందగించును. ఆయాసము లేక విశేషకాలము కూర్చుండవచ్చును. ప్రయత్నము లేకయే వృత్తి స్థిరత నొందును. రక్తము శరీరమందంతటను చక్కఁగ ప్రవహించి ఆరోగ్యము నిచ్చును. ఇందు మూల-జాలంధర-ఉడ్డియాణములనెడు మూఁడుబంధములు అనాయాసముగ సిద్ధించును.

౨. పద్మాసనము:—కుడిపాదమును ఎడమతొడమీఁదను, ఎడమపాదమును కుడితొడమీఁదను ఉంచి - చేతులను వీఁపువైపునుండి త్రిప్పి కుడిచేతి అంగుష్ఠతర్జనులతో కుడికాలి బొటనవ్రేలును-ఎడమచేతియంగుష్ఠతర్జనులతో నెడమకాలి బొటనవ్రేలును గట్టిగా పట్టుకొని - గడ్డమును రొమ్మున కంటించి-భ్రూమధ్యమందు దృష్టి యుంచి-శరీరము వంకరలేక తిన్నగా నుంచుట బద్ధపద్మాసన మనఁబడును. మఱియు సవ్యాపసవ్య మనఁగా ముందుగా ఎడమపాదమును కుడితొడమీఁద నుంచి పిమ్మట కుడిపాదమును ఎడమతొడమీఁద నుంచి శేషించిన దంతయు పైరీతిగనే ఉంచుట. ఇదియు కర్తవ్యము. ఇది గాక కేవలము కుడిపాదమును ఎడమతొడమీఁదను-ఎడమపాదమును కుడితొడమీఁదను ఉంచి సిద్ధాసనమందువలె చేతులనుంచి జాలంధరబంధముచేత గడ్డమును రొమ్మున కంటించి భ్రూమధ్యమునందు చూచుచుండుట లఘుపద్మాసన మనఁబడును.

ఫలము:—శిరస్సుకాక శేషించినశరీరము అవక్రగతిగా నుండుటచేత శ్వాస చక్కఁగా వెడలుచు రక్తము ఆయానా డులయందు ప్రవహించును. క్రమముగా శ్వాస మందగించి వృత్తి యేకాగ్రత నొందును. అన్నివిధములయిన రోగములను నశింపఁజేసి శరీరమున కారోగ్య మిచ్చును. నిద్రాలస్యములఁ బాఱఁదోలి చుఱుకుఁదన మిచ్చును.

3. దృఢాసనము:—ఎడమచేతిని ముడిచి మోచేయి నేలకు తగులునట్లుగాను అఱచేతి ఆధారముమీఁద శిరసు ఆను నట్లుగాను చేసి యెడమప్రక్కను ఒత్తిగిలి పరుండి వృషణ ములకు ఒత్తిడి తగులకుండ నుండునటులు రెండుకాళ్లు చాఁచి చంచలత లేక పరుండుట.

✓ ఫలము:—స్వప్నములు నశించును-వీర్యపాతము శమిం చును-పవనగతి చక్కఁగా నుండి రోగముల పుట్టనియ్యదు. జఠ రాగ్ని వృద్ధినొందును-మఱియు నీ ఆసనమున కొద్దికాలము నిద్రించినను విశేషకాలము నిద్రించినంత సుఖము నిచ్చును కాన యోగాభ్యాసి యీ ఆసనమున నిద్రించుట యుక్తము- ఇట్లే కుడిప్రక్కను ఒత్తిగిలి పరుండవలెను-సవ్యాపసవ్యము.

౪. వీరాసనము:—ఎడమకాలిమడిమను గుదస్థానమున ఉత్తరదక్షిణముగా నుండునటులు అడ్డముగా ముడిచి కూర్చుండి కుడికాలిని నిలువుగా ముడిచి యామడిమ కుడికాలిబొటనవ వ్రేలికి తగులునట్లుగా నుంచి కూర్చుండుట.

౪. ప్రకారాంతరము:—ఎడమపాదమును కుడితొడ క్రిం దనునిచి కుడిపాదమును ఎడమతొడమీఁదనునిచి కూర్చుండుట.

ఫలము:—రెప్పపాటు క్రమముగ తగ్గిపోవును-అపాన వాయువు ఊర్ధ్వగతి గలదియై శరీరమునకు బలము నిచ్చును.

౫. పవనముక్తాసనము:—కుడిమడిమ కుడిపిఱుందునకును ఎడమమడిమ యెడమపిఱుందునకును తగులునటులు వృషణలము కిరుప్రక్కల నుంచి రెండు మోఁకాళ్లను దగ్గఱకు చేర్చి రెండుచంకలక్రిందికి వచ్చునట్లుగా చేసి రెండుచేతులచేత మోఁకాళ్లపై నుండి బంధము వేసి కూర్చుండుట.

ఫలము:—మలాశయమునందలి అపానవాయువు నశించును.

౬. వామపాదపవనముక్తాసనము:—ఎడమకాలిమడిమ నడ్డముగా ముడిచి లింగస్థానమున నుంచి కుడికాలిని నిలువుగా ముడిచి యామడిమ యెడమకాలిబొటనవ్రేలి కంటునటులుంచి కూర్చుండి కుడిమోఁకాలు కుడిచంకక్రిందికి చేర్చి రెండుచేతుల బంధించి కూర్చుండుట.

ఫలము:—మలాశయశుద్ధి అగును.

౭. ధీరాసనము:—రెండుమడిమలు గుదద్వారమునకిరుప్రక్కల నుంచి, రెండుమోఁకాళ్లను అగ్రభాగమున నేలకు తగులునటులు కూర్చుండి కుడియఱచేతిని ఎడమచంకను ఎడమ అఱచేతిని కుడిచంకను ఉంచవలెను.

ఫలము:—నిద్రాలస్యనాశన మగును.

౮. దక్షిణపాదపవన ముక్తాసనము:—వామపాదపవన ముక్తాసనమునకు సవ్యాపసవ్యభేదము గాన కుడికి ఎడమ-ఎడమకు కుడి అని గ్రహించవలయును.

ఫలము:—సమమగును.

౯. శ్వాసగమనాసనము:—కుడికాలి మునివ్రేళ్లమీఁద కూర్చుండి శరీరభార మంతయు ఆ మునివ్రేళ్లయం దుంచి కుడి మోఁకాలిని కుడిచంకక్రిందికి చేర్చి ఆ మోఁకాలిని రెండుచేతుల కదియ కౌఁగిలించి యెడమకాలిని అడ్డముగా మడిచి

యెడమపాదము కుడిమీఁగాలిమీఁద నుంచి కూర్చుండుట-ఇది దక్షిణశ్వాసగమనాసనము-ఇట్లే సవ్యాపసవ్యముగఁ జేసిన వామశ్వాసగమనాసన మగును.

ఫలము:—వామాసనమందు వామశ్వాసయును దక్షిణాసనమున దక్షిణశ్వాసయును చలించుచుండును. శ్వాసగతులను మార్చుట కీయాసన ముపయోగించును.

౧౦. పశ్చిమతానాసనము:—కూర్చుండి రెండుకాళ్లను చాఁచి కుడిచేతితో కుడికాలిబొటనవ్రేలిని, ఎడమచేతితో ఎడమకాలిబొటనవ్రేలిని పట్టుకొని, లలాటము మోఁకాలికి తగులునట్లుగా నుంచి మోఁకాళ్లు భూమిమీఁదనుండి పైకెత్తకుండ భూమికి అంటించి ఉండి భ్రూమధ్యస్థానమును చూచుచు జాలంధరబంధమున కూర్చుండుట.

ఫలము:—ప్రాణవాయువు సుషుమ్నానాడియందు ప్రవేశించును. జఠరాగ్ని ప్రదీప్తమగును-కడుపు పలుచఁగగును. ఆరోగ్య మిచ్చును-ఈ ఆసనాభ్యాసముచేతఁ దప్ప సుషుమ్నయందు ప్రాణవాయువు సులభముగాఁ బ్రవేశింపఁజాలదు గనుక దీని నవశ్యము నభ్యసింపవలెను.

౧౧. వాతాయనాసనము:—కుడికాలిమీఁద నిలువఁబడి యెడమకాలిమడమ కుడిగజ్జయొద్దను, ఎడమమోఁకాలు కుడిసీలమండయొద్దను నుంచి రెండుచేతులు హృదయమున చేర్చి భ్రూమధ్యమున లక్ష్యముంచి ధ్యానించుచుండవలయును.

ఫలము:—నిద్రాలస్యాదులు నశించి చిత్తము ఏకాగ్రత నొందును.

౧౨. మయూరాసనము:—రెండు అఱచేతులు భూమిమీఁద ఆనించి, రెండుమోచేతులు నాభి కిరుప్రక్కల నుంచి

వానిభారముమీఁద శరీరము నంతయు లేవనెత్తి కఱ్ఱవలె వంకర లేక సరిగా భూమి కంటకుండ నుంచుట.

ఫలము:—గుల్మ-జలోదర-ప్లీహ-వాతపిత్త-కఫాదిరోగములు నశించును. నిద్రాలస్యములు త్వరలో నశించును-జఠరాగ్ని వృద్ధిని బొంది విషమిళితమయిన అన్నమును భుజించినను జీర్ణమై జబ్బు చేయకుండును.

౧౩. మత్స్యేంద్రాసనము:—కుడిపాదమును ఎడమ తొడమీఁద నుంచి యెడమచేతిని వీఁపువైపునుండి త్రిప్పి తీసికొనివచ్చి కుడికాలిమడిమను పట్టుకొని-పిమ్మట నెడమకాలి మడిమ కుడిమోఁకాలికి తగులునటు లుంచి కుడిచేతిని ఎడమ మోఁకాలి వెలుపలనుండి త్రిప్పి తీసికొనివచ్చి యెడమపాదాంగుష్ఠమును పట్టుకొనునది. ఇటులే సవ్యాపసవ్యముగ మార్చిన ప్రకారాంతర మగును.

ఫలము:—ఎట్టి ప్రచండరోగ మయినను నశించును-జఠరాగ్ని వృద్ధినొందును; కుండలిని ప్రబోధ మగును - నిద్ర యథోచితముగ నుండును. తాలుమూలమునుండి స్రవించు అమృతధార స్థిరమై యుండును. దీనిని పూర్వము మత్స్యేంద్రనాథుఁ డభ్యసించి యోగసిద్ధి నొందెను గనుక దీనికి మత్స్యేంద్రాసన మని పేరు గలిగెను.

౧౪. కుక్కుటాసనము:—పద్మాసనమున కూర్చుండి పిక్కల తొడలసందునుండి రెండుచేతులను దూర్చి భూమి మీఁద మోపి ఆరెండు అఱచేతులబలము నంతయు మోపి శరీరమును పైకి లేవనెత్తుట.

ఫలము:—నిద్రాలస్యములు నశించును-జఠరాగ్ని వృద్ధి

నొందును. అన్నము అతిత్వరగా జీర్ణమగును. నాడులయందు మలశుద్ధి అగును.

౧౫. గోరక్షాసనము:—ఎడమమడిమను సీవనికి వామ భాగమునను, కుడిమడిమను దక్షిణభాగమునను ఉంచి ఆమడిమలు ముందునకు వచ్చునట్లుగాను వ్రేళ్లు వెనుక కుండునట్లుగాను త్రిప్పి రెండు అఱచేతులను వీఁపువైపున నుండి త్రిప్పి తీసికొనివచ్చి రెండుఅఱకాళ్లను జోడించి జాలంధరబంధమున కూర్చుండి నాసాగ్రదృష్టి నొందుట.

ఫలము:—సకలరోగనాశన మగును. స్వప్నము నశించును-వీర్యపాతము శమించును - దీనిని గోరక్షనాథుఁ డభ్యసించి యోగసిద్ధి నొందెను గాన గోరక్షాసనమని పేరుగలిగెను.

౧౬. భద్రాసనము:—వృషణములసమీపమున రెండు అఱికాళ్లను జోడించి కూర్చుండి చేతులను సిద్ధాసనమందువలెనే యుంచుట.

ఫలము:—కఠినమైన ఆసనముల నభ్యసించినందువలన కలిగెడుశ్రమము ఈఆసనమువలన శమించి విశ్రాంతి నిచ్చును.

౧౭. ఊర్ధ్వపద్మాసనము:—అర్ధ పద్మాసనమునఁగూర్చుండి శిరస్సును భూమియం దుంచిన రెండు అఱచేతులమీఁద మోపి శరీరము నంతయు పైకెత్తి నణఁకకుండ నుండుట.

ఫలము:—ప్రాణవాయువు అధోగతియును అపానవాయువు ఊర్ధ్వగతియును అయి సుషుమ్నానాడియందు ప్రవేశించును.

౧౮. అర్ధపాదాసనము:—ఒంటికాలిమీఁద చక్కఁగా నిలిచి రెండవకాలిమడిమను మొదటిమోఁకాలియొద్ద ఆనించి రెండుచేతులను హృదయమున జోడించుట.

ఫలము:—శ్వాసగతి తగ్గి శరీరమునకు బలమిచ్చును.

౧౯. పూర్ణపాదాసనము:— రెండుకాళ్లను భూమి మీఁద నుంచి వంకర లేకుండ సరిగా నిలువఁబడి రెండు చేతులను మోఁకాళ్లకు తగులునటులు సాఁచి యుంచుట.

ఫలము:—నిద్రాలస్యములు నశించును.

౨౦. దక్షిణాసనము:—కుడిచేయి తలక్రింద పెట్టుకొని కుడిప్రక్కగా ఒత్తిగిలి కాళ్లు సాఁచి పరుండుట.

ఫలము:—శ్వాసగతి మందగించును.

౨౧. శవాసనము:—వెలికిలగా భూమిమీఁద పరుండి రెండుచేతులను రెండుకాళ్లను సాఁచి యుంచుట. యోగాభ్యాసము చేసినపుడు కలిగెడిశ్రమను నివారింపఁ జేయును. విశ్రాంతి గలుగును-దీనినే మృతాసన మని కూడ వాడెదరు. ఇట్లే పరుండి చేతులు మోఁకాళ్లవైపునకు చాఁచుటకు బదులుగా శిరసువైపునకు చాఁచినయెడల దండాసన మగును. వెలికిలకు బదులుగా బోరగిల పండుకున్నచో అధ్వాసన మగును.

౨౨. వామదక్షిణపాదాసనము:—కుడికాలిమీఁద నిలువఁబడి యెడమకాలిని వంకరలేకుండ ముందునకుచాఁచి రెండు చేతులను హృదయమున చేర్చి యుంచుట.

ఫలము:—కుడిశ్వాస నడుచును-ఇటులే యెడమపాదముమీఁద నిలువఁబడిన ఎడమ శ్వాస నడుచును.

౨౩. ధనుషాసనము:—రెండుకాళ్లు చాఁచి కూర్చుండి కుడిచేతితో నెడమకాలిబొటనవ్రేలిని, ఎడమచేతితో కుడికాలి బొట్టనవ్రేలిని పట్టుకొని యెడమకాలిని కుడిచెవి కంటునటులును, కుడిపాదమును ఎడమచెవి కంటునటులును వంచి పట్టు

కొనవలెను-ఏకాలు వంచునో అదిగాక రెండవకాలిని చాఁచియే యుంచవలెను.

ఫలము:—ఆలస్యనాశన మగును-కుండలినీశక్తి ప్రబోధమగును-ఏపార్శ్వపుకాలును చెవికడకు లాగునో ఆపార్శ్వపునాడి ఊర్ధ్వగతి యగును.

౨౮. ద్విపాదశిరాసనము:—కూర్చుండి రెండుపాదములను మెడలమీఁద పెట్టి హృదయమునందు చేతులు జోడించియుండుట-దీనిని పాశినీముద్ర అందురు. ప్రకారాంతరము. పైవలెనే రెండుపాదములను మెడలమీఁద నుంచి రెండుచేతులను భూమిమీఁద ఆనించి ఆబలముచేత శరీరమును పైకి లేవనెత్తుట-దీనిని కొందఱు వజ్రోళిముద్ర అందురు. ఏకపాదమే మెడమీఁద నుంచి కూర్చుండిన - వామపాదశిరాసన మనియు, దక్షిణపాద శిరాసన మనియు పేళ్లు గలుగును.

ఫలము:— కుండలినీప్రబోధంబును బిందుజయమును అగును.

౨౯. స్థిరాసనము:—బాశిపెట్టు వేసికొని కూర్చుండి భ్రూమధ్యమందు లక్ష్య ముంచుట విశ్రాంతికర మగును.

౩౦. వృక్షాసనము:— రెండుచేతులను భూమిమీఁదవెలికిల వేసి జోడించి ఆ అఱచేతులమీఁద శిరసును కుదురుగా నుంచి కాళ్ళను పైకి ఆకాశమార్గమున కెత్తి వంకరలేక స్థిరముగా నిలుచఁబడి భ్రూమధ్యమందు చూచుచుండుట.

ఫలము:—ప్రాణజయము శీఘ్రకాలములోనగును గాన ప్రాణాయామాభ్యాసి దీని నవశ్యముగ నాచరించుచుండవలెను-ఇటులే తల క్రిందుగానుంచి పైకెత్తినకాళ్లను మోఁకాళ్ళయొద్ద

ముడిచి మడిమలు పిఱుఁదులకు తాఁకించి స్థిరముగా నుండినచో అర్ధమత్స్యేంద్రాసన మనఁబడును.

౨౭. చక్రాసనము:— వంగియుండి రెండుచేతులతోను రెండుపాదాంగుష్ఠములను పట్టుకొనియుండుట-దీనినే వర్తులాసన మందురు.

ఫలము:— ప్రాణవాయువును అధోగతియును అపానవాయువు ఊర్ధ్వగతియును అయి కుండలినీప్రభోధ మగును.

౨౮. తాడాసనము :—నిట్టనిలువుగా రెండుపాదముల మీఁద నిలిచి రెండుచేతులను పైకెత్తియుంచుట.

ఫలము:— శ్వాసగతి మందగించును.

౨౯. దక్షిణచతుర్థాంశపాదాసనము:—కుడికాలిమడిమ గుదద్వారమున కెడమభాగమునను ఎడమమడిమ కుడిభాగమునను ఉంచి కూర్చుండుట.

ఫలము:—నిద్రాలస్యనాశనము.

30. ఊర్ధ్వధనురాసనము:— మొగ్గ వేసినట్లుగా రెండుచేతులను రెండుపాదములను భూమిమీఁద మోపి నడుమును తక్కినశరీరమును పైకెత్తి వెలకిల వంగియుండుట.

ఫలము:—నిద్రాలస్యములు నశించును-అపానవాయువు హరించిపోవును.

3౧. వామసిద్ధాసనము:—వామపాదమును సీవని యొద్ద నుంచి దక్షిణపాదమును చాఁచి యెదురుగా నుంచి కూర్చుండుట-ఇటులే దక్షిణపాదమును సీవనియొద్దనుంచి వామపాదమును ముందునకుచాఁచియుంచి కూర్చుండుటదక్షిణసిద్ధాసనమగును.

ఫలము:—కాళ్ళనొప్పులు పోవును-శరీరమునకు బలము నిచ్చును.

3౨. స్వస్తికాసనము:—కుడిపాదము ఎడమకాలియొక్క పిక్కకు తొడకు మధ్యనును ఎడమపాదమును కుడికాలియొక్క పిక్కకు తొడకు మధ్యభాగమునను ఉంచి సిద్ధాసనమందువలె రెండుచేతులునాభియొద్దనుంచి భ్రూమధ్యమందులక్ష్యము నిలిపి జాలంధరబంధముగాఁ గూర్చుండవలయును.

ఫలము:—ఇది జపాదులకుపయుక్తము-ఆరోగ్యకరము.

33. వివేకాసనము:— కుడిచేతిని ఎడమచంకక్రిందను, ఎడమచేతిని కుడిచంకక్రిందను ఉంచి భక్తితో నున్నట్లు నిలువఁబడియున్నచో ఉత్థితవివేకాసన మనియును, ఇటులే చేతుల నుంచి స్వస్తికాసనమున కూర్చుండినచో స్థితివివేకాసన మనియు వాడఁబడును.

ఫలము:—చిత్త శాంతి గలుగును.

3౪. తర్కాసనము:—స్వస్తికాసనమునఁ గూర్చుండి రెండుమోచేతులను రెండుతొడలమీఁద నానించి రెండుఅఱచేతులమీఁద తలనుమోపి విచారణ చేయునటు లుండుట పూర్వతర్కాసన మనియును;స్వస్తికాసనమునఁగూర్చుండి యెడమ తొడమీఁద నెడమమోచేయి మోపి యెడమ అఱచేతిమీఁద తలను ఆనించి కుడిచేతిని కుడి తొడమీఁద మోపి కూర్చుండుట వామతర్కాసన మనియును; ఇటులే కుడిచేతిమీఁద తలను మోపి యెడమచేతిని ఎడమతొడమీఁదమోపిన దక్షిణతర్కాసనమనియును వాడెదరు.

ఫలము:—చిత్తైకాగ్రత గలుగును-విశ్రాంతి నిచ్చును.

3౫ నిశ్వాసాసనము:—రెండుకాళ్లను ముందునకు సరిగాఁజాఁచి కాళ్ళవ్రేళ్లు పైకి నిలుపఁబడి ఉండునటులు మడమల

భూమిమీఁద నానించి రెండు బొటమనవ్రేళ్ళను రెండు మడిమలను దగ్గఱదగ్గఱగా నుంచి కూర్చుండుట.

ఫలము:—శ్వాసగతి నిలిచిపోవును- శరీరమునకు బలము నిచ్చును.

౩౬. అర్ధకూర్మాసనము:—మోఁగాళ్ళు నేలకు తగులునట్లును,మడిమలు పిఱుఁదులకు తగులునట్లును, మోఁకాళ్లు హృదయముక్రింద నుండి నేలకు అంటునట్లును, కాళ్లను ముడిచి ముందునకు బోర్ల పరుండి మోచేతులు మోఁకాళ్లకు తగులునట్లును, అఱచేతులతో నోటిని మూసి పరుండుట.

ఫలము:—ఇంద్రియజయ మగును-శ్వాసగతి తగ్గును.

౩౭. గరుడాసనము:—కుడికాలిమీఁద నిలువఁబడి యెడమకాలిని కుడికాలిపై నుండి చుట్టి యెడమకాలివ్రేళ్లను కుడిమోఁగాలిమీఁద నానించి రెండుచేతులను మెలికె వేసి త్రిప్పి రెండు అఱచేతులను జోడించి ఆ రెండుచేతుల వ్రేళ్ళతో ముక్కు మూసికొని నిలువఁబడి యుండుట.

ఫలము:—ప్రాణవాయువు సుషుమ్నానాడీ ప్రవేశ మగును-నిద్రాలస్యములు నశించును-చిత్తైకాగ్రత నిచ్చును.

ప్రకారాంతరము:—రెండు కాలివ్రేళ్లు-మోఁకాళ్లు నేలమీఁద మోపి రెండుమడిమలమీఁద పిఱుఁదుల నానించి కూర్చుండి రెండు అఱచేతులను వెలికిల ఉండునట్లుగా రెండుమోచేతులను మోఁకాళ్లమీఁద నానించి చేతులు సాఁచి నిక్కి కూర్చుండుట.

౩౮. సింహాసనము :—సీవనియొక్క యెడమభాగమున కుడిమడిమయును- కుడిభాగమున ఎడమమడిమయును ఉంచి కూర్చుండి రెండు అఱచేతులను మోఁకాళ్లమీఁద నానించి

బొమ్మ విఱిచి - నోరు తెఱిచి నాలుకను బైటికి వ్రేలాడవేసి జాలంధరబంధముతో భూమిమధ్యమును చూచునది.

ఫలము:—బంధత్రయసిద్ధియు బలవృద్ధియు జఠరాగ్ని ప్రదీప్తియు నగును.

३८. త్రికోణాసనము:—గొంతుకూర్చుండి కుడిమోచేతిని కుడిమోఁకాలిమీఁదను, కుడి అఱచేతిని కుడికణతక్రిందను ఆనునట్లు కుడిచేతిని ముడిచి యుంచి, యెడమమోచేయి యెడమమోఁకాలిమీఁద నంటునటుల ఎడమచేతిని చాఁచి కూర్చుండుట దక్షిణత్రికోణాసన మనియు, ఇట్లే యెడమ అఱచేతిమీఁద ఎడమకణత నుంచి కుడిచేతిని చాఁచి యుంచి కూర్చుండుట వామత్రికోణాసన మనియు నాఁడెదరు.

ఫలము:—అపానవాయువు ఊర్ధ్వగతి యగును.

४०. ప్రార్థనాసనము:— ధీరాసనమునఁ గూర్చుండి మోఁకాళ్లమీఁద నిలుచఁబడి రెండుచేతులను హృదయమునఁ జేర్చుట.

ఫలము:—నిద్రాలస్యములు నశించును - కుండలినీప్రబోధ మగును.

४१. పాదత్రికోణాసనము:—కుడికాలిమడమ సీవనిని ఒత్తి కూర్చుండి యెడమమోఁకాలిని భూమిమీఁద మోపి యెడమపాదమును ఎడమరొండికి సమముగా నెత్తి ఒక మూరదూరమున నిలిపి యుంచి సిద్ధాసనమందువలె చేతుల నాభివద్ద నుంచునది. దీనిని వామపాదత్రికోణాసన మందురు-ఇట్లే సవ్యాపసవ్యముగ కుడి యెడముల మార్చిన దక్షిణపాదత్రికోణాసన మందురు. వామాసనమందు వామనాడియు, దక్షిణాసనమందు దక్షిణనాడియు మందముగ చలించును. ఇట్లే రెండుమోఁకా

ళ్లమీఁద నిలువఁబడి యెడమపాదమును ఎడమరొండికి సమము గను, కుడిపాదమును కుడిరొండికి సమముగను పైకెత్తి రొం డికి ఒక్కొకమూర దూరముగ నుంచిన పూర్ణపాద త్రికోణా సన మందురు.

౪౨. భుజాసనము:—ఎడమకాలిమడిమను సీవనికింద నుండునటులు ముడిచి కుడికాలిమడిమ యెడమకాలిసీలమండ కంటునటులు నిలువుగా ముడిచి, కుడిమోచేతిని కుడిమోఁకా లిమీఁదను కుడిఅఱచేతిని కుడిపిఱుఁదును అంటునటులు ముడిచి యెడమమోచేతిని ఎడమపార్శ్వమున నేలమీఁద మోపి యెడమ అఱచేతిమీఁద గడ్డము నానించి యెడమవైపునకు ఒరిగి కూర్చుండిన వామభుజాసన మనియును, ఇటులే సవ్యా పసవ్యములుగ మార్చిన దక్షిణభుజాసన మనియును వాడెదరు.

ఫలము:—వామాసనమందు దక్షిణనాడియు, దక్షిణా సనమునందు వామనాడియు చలించుచుండును.

౪౩. హస్తాభయంకరాసనము:— స్వస్తికాసనమున కూర్చుండి కుడిచేతిని కుడిమోఁకాలివద్ద చిన్ముద్ర పట్టి యెడమ చేతిని ఊర్ధ్వభాగమున కెత్తి వ్రేళ్ళను నిలువుగా నుంచిన వామ హస్తాభయంకరాసన మనియును, ఇటులే కుడిచేతి నెత్తి యుం చిన దక్షిణహస్తాభయంకరాసన మనియు వాడెదరు.

ఫలము:—శ్వాసములు విపరీతగతిగ నడుచును.

౪౪. అంగుష్ఠాసనము:—ధీరాసనమువలె కూర్చుండి మోఁకాళ్లను నేల కానించక పైకెత్తి చేతులు హృదయమున జోడించి బొటమనవ్రేళ్లమీఁద శరీరభారము నుంచి కూర్చుం డుట-అపానవాయువు ఊర్ధ్వగతి అగును. ఏకపాదాంగుష్ఠము

మీఁద శరీరభారము మోపి రెండవకాలిని మొదటితొడమీఁద నుంచిన వామాంగుష్ఠాసనము అగును.

౪౫. ఉత్కటాసనము:—ఉభయ పాదాంగుష్ఠములను భూమిమీఁద మోపి మడమలు పైకెత్తి కుర్చీమీఁద కూర్చున్నట్టుగా పిఱుఁదులను మోఁకాళ్లకు సరిగా నుండునటులు నంచి యుంచుట.

ఫలము:—శ్వాసము స్తంభించును-ప్రాణవాయువు సుషుమ్నయందు ప్రవేశించును.

౪౬. జ్యేష్ఠికాసనము:—వెలికిలగా పరుండి రెండు కాళ్ళను చాఁచి దగ్గఱగా నుంచి రెండుచేతులను తలకు రెండు ప్రక్కల నంటునటులు పైకి సరిగా చాఁచి యుంచుట.

ఫలము:—విశ్రాంతికరము.

౪౭. అర్ధపాదాసనము:—కుడికాలిని ముడిచి కుడిమడమను కుడిపిఱుఁదున కంటునటులుంచి కుడిమోఁకాలిమీఁద ఎడమమోఁకాలిని సంధించునటు లుంచి రెండుచేతులను వీఁపుకట్టున భూమిమీఁద ఆనించి కూర్చుండుట వామార్ధపాదాసన మనియును, ఇటులే సవ్యాపసవ్యముగ కూర్చుండిన దక్షిణార్ధపాదాసన మనియును వాడెదరు.

ఫలము:—శ్వాసగతి మందగించును.

౪౮. హస్తభుజాసనము:—ఎడమకాలు ఎడమభుజము మీఁద నుంచి ముందునకు పాదము వచ్చునటులును, కుడికాలు కుడిభుజముమీఁదనుంచి ముందునకు కుడిపాదము వచ్చునటులును చేసి రెండుచేతులతోను మెడను పట్టుకొని కూర్చుండుట.

ఫలము:—కుండలినీప్రబోధ మగును. ఒక్కొకకాలు

మాత్రమే యిట్లుంచి పట్టుకొనినచో ఆయాహస్తభుజాసనమని వాడెదరు.

౪౯. వామవక్రాసనము:—కుడికాలిని ముడిచి కుడిమడిమను ఎడమతొడక్రింద నుంచి యెడమకాలిని గూడ వంకరగా ముడిచి యెడమమడిమను ఎడమపిఱుఁదున కంటునటులుంచి, రెండుపాదములకు ఒకజేనెఁడుదూర ముండునటులు భూమిమీఁద నానించి స్వస్తికాసనమందువలె చేతుల నుంచునది.

ఫలము:—ఆలస్యనాశనము.

౫౦. జాన్వాసనము:—ఎడమకాలిమడిమ గుదద్వారమునకు కుడిప్రక్కగా నుంచి కుడిమోఁకాలిని ఎడమమోఁకాలిమీఁద నునిచి కుడిమడిమ గుదద్వారమునకు ఎడమభాగమున నుంచి రెండుచేతులను హృదయమునఁ జేర్చి కూర్చుండుట వామజాన్వాసన మనియును, విపరీతగతిని నిట్లే కూర్చుండిన దక్షిణజాన్వాసన మనియును వాడెదరు.

ఫలము:—అపానవాయువు ఊర్ధ్వగతి యగును. జఠరాగ్ని వృద్ధి పొందును.

౫౧. శాఖాసనము:—ఎడమపాదమును కుడిమోఁకాలిసందున నునిచి కుడిపాదమును ఎడమపిక్కమీఁద నునిచి చేతులను నాభివద్ద చేర్చి యుంచుట వామశాఖాసన మనియు, నిదియే విపరీతగతి చేసిన దక్షిణశాఖాసన మనియు వాడెదరు.

ఫలము:—ఆరోగ్యకరము.

౫౨. త్రిస్తంభాసనము:—ప్రార్థనాసనమున కూర్చుండి రెండుకాళ్ల బొటమనవ్రేళ్లను నేల నానించుటకు బదులుగా పైకెత్తి మడిమలు పిఱుఁదులకు తగులునటు లుంచుట.

ఫలము:—జఠరాగ్ని వృద్ధి పొందును.

✓౫౩. పాదఅపానగమనాసనము:— శాఖాసనమువలెఁ గూర్చుండి కుడిమడిమను నాభిప్రదేశమున నుంచుట దక్షిణపాద అపానగమనాసన మనియును, ఎడమమడిమ నుంచినచో వామపాద అపానగమనాసన మనియును వాడెదరు.

ఫలము:—అపానవాయువు బహిర్గత మగును.

౫౪. హస్తచతుష్కోణాసనము:—కుడిమడిమను గుదద్వారమునం దుంచి కుడికాలు ముందునకు ముడిచి యెడమ మడిమను ఎడమమోచేతియందునకు వచ్చునట్లు ముడిచి పైకెత్తి రెండుచేతులను మెడమీఁద లంకెవేసి కూర్చుండుట వామహస్తచతుష్కోణాసన మనియు, ఇట్లే విపరీతగతిం జేసిన దక్షిణహస్తచతుష్కోణాసన మనియు వాడెదరు.

ఫలము:—వామాసనమున దక్షిణనాడియును, దక్షిణాసనమున వామనాడియు చలించుచుండును.

౫౫. కూర్మాసనము:—కుడిమడిమను గుదద్వారమునకు ఎడమభాగమునను, ఎడమమడిమను గుదద్వారమునకు కుడిభాగమునను ఉంచి గుదద్వారమును మూసికూర్చుండి రెండుచేతులను రెండు రొంటులవద్దనుఉంచి స్థిరముగానుండుట.

ఫలము:—అపానసహితవీర్యము ఊర్ధ్వగతి యగును. ఇంద్రియములు బహిర్గతము గాకుండును. శరీరమందు బలవృద్ధి అగును. దీనినే గోముఖాసన మని కొందఱు వాడెదరు.

౫౬. గర్భాసనము:—కుక్కుటాసనమునఁ గూర్చుండి లోపలికిఁ దూర్చిన చేతులతో మెడమీఁద లంకెవేసి పట్టుకొనుట గర్భాసన మనియు ఉత్థాన కూర్మాసన మనియు వాడెదరు.

ఫలము:—నిద్రాలస్యములు నశించును-ఇంద్రియశాంతి అగును.

౫౭. ఏకపాదవృక్షాసనము:—వృక్షాసనముననుండి ఒక పాదముమాత్రము చాఁచి యుంచి రెండవపాదమును గజ్జలవద్ద ముడుచుట.

ఫలము:—అపానము ఊర్ధ్వగతి అగును.

౫౮. ముక్తహస్తవృక్షాసనము:—రెండు అఱచేతులను కుడిఅఱచేతిని కుడిపార్శ్వమున ఎడమఅఱచేతిని ఎడమపార్శ్వమున ఒకమూర దూరముగా నేలను మోపి యీరెండుఅఱచేతులకు నడుమను శిరము నుంచి తల క్రిందుగాను కాళ్లు ఊర్ధ్వముగాను ప్రాణము అధోగతిగ నుండునటులు తిన్నగా వంకర లేకయైనను చేతు లాధారము లేక కేవలనిరాధారముగా నైనను ఉండుట.

ఫలము:—అపానము ఊర్ధ్వగతి అగును.

౬౦. ద్విపాదపార్శ్వాసనము:—రెండుమోఁకాళ్లమీఁద నిలుచుండి రెండుపాదములను కటిప్రదేశమునకు రెండుభాగములు నంటునటులు ముడిచి హృదయమున చేతులు జోడించి భ్రూమధ్యమున లక్ష్య ముంచి నిలుచుట.

ఫలము:—అపానవాయువును, శుక్లమును ఊర్ధ్వగతి యగును.

౬౧. కందపీడాసనము:—ద్విపాదపార్శ్వాసనమువలెనే మోఁకాళ్ళమీఁద నిలుచుండి రెండుపాదములను లింగస్థానము మీఁదుగా నాభిదగ్గఱ కందస్థానమున కంటునటు లుంచుట.

ఫలము:—ఇటులు రెండుపాదములచేత ౭౨ వేలనాడులకు కూడ స్థాన మగు కందప్రదేశమును అదుముటచేత అన్ని

నాడులయందును మలశుద్ధి అగును. అపానవాయువు చక్కఁబడును. ఇందువలన విశేషోష్ణము కలిగి కుండలినీప్రబోధమై సుషుమ్నామార్గమందు ప్రాణవాయువు సంచరించును.

౬౨. ప్రౌఢపాదాసనము:—ఎడమపాదమును కుడితొడ క్రింద నుంచి కుడిపాదమును ఎడమతొడమీఁద నుంచి కూర్చుండుట కుడిచేతితో చిన్ముద్ర పట్టి కుడిమోఁకాలివద్దను ఎడమ చేయి యెడమమోఁకాలివద్ద నుంచుట.

ఫలము:—విశ్రాంతికరము.

౬౩. ఉపధానాసనము:—కుడిప్రక్కను పరుండి కుడి కాలు కుడిచేయి చాఁచి యుంచి, యెడమకాలిని మెడమీఁద పెట్టి పరుండుట.

ఫలము:—శ్వాసగతి విపరీత మగును.

౬౪. ఊర్ధ్వసంయుక్తపాదాసనము:—వృక్షాసనమున తల క్రిందుగాను కాళ్లు మీఁదుగాను నిలిచి పైనున్నకాళ్లను గుదద్వారమునద్దకు ముడిచి తెచ్చి అక్కడ రెండుపాదములను జోడించి యుండుట.

ఫలము:—ప్రాణవాయువు అధోగతియు అపానవాయువు ఊర్ధ్వగతియునై కుండలినీప్రబోధ మగును.

౬౫. అర్ధశవాసనము:—శవాసనమునపరుండి రెండుకాళ్లను వెనుకకుముడిచి రెండుపాదములను రెండు పిఱుఁదులక్రిందను ఉంచి రెండుచేతులను హృదయమున సంధించుట.

ఫలము:—మలాశయమునందలిమలము శీఘ్రముగా బైటికి వెళ్లిపోవును. మలబద్ధవ్యాధి నాశనమగును.

౬౬. అపానాసనము:—స్వస్తికాసనమునఁ గూర్చుండి కుడిచేతిబొటమనవ్రేలికి తక్కినవ్రేళ్లకు మధ్యనున్న భాగముచేత

కుడి రొండిని ఎడమచేతి అయిదువ్రేళ్ళచేత ఎడమ రొండినిని గట్టిగా నొక్కుట.

ఫలము:—అపానవాయువు ఊర్ధ్వగతి అగును.

౬౭. యోన్యాసనము:— సిద్ధాసనమునఁ గూర్చుండి యోనిముద్రను రెండుచేతులఁ బట్టుట.

ఫలము:—ఇంద్రియప్రాణచిత్తములు నిరోధమగును.

౬౮. మండూకాసనము:—రెండు మోఁగాళ్లు నేలకు తగులునట్లును రెండుఅరికాళ్లతోను గుదద్వారమును కప్పి రెండు చేతులను మోఁకాళ్లమీఁద ఆనించి కూర్చుండుట.

ఫలము:—అపానవాయువు ఊర్ధ్వగతి యగును.

౬౯. పర్వతాసనము:—పద్మాసనమునఁ గూర్చుండి రెండుచేతులను పైకి శిరస్సుమీఁదికి సరిగా నెత్తి కరపుటము జోడించి యుంచుట.

ఫలము:—ఉదానవాయువు బలవత్తరమగును.

౭౦. శలభాసనము:—బోర్ల పండుకొని రొమ్ముక్రింద రెండుహస్తముల నునిచి ముఖము నేలకంటకుండ పైకెత్తి కాళ్లు సాఁచి పరుండుట.

ఫలము:—విశ్రాంతికరము.

౭౧. కోకిలాసనము:—పద్మాసనమునఁ గూర్చుండి రెండు మోచేతులను నేల నానించి కుడిచేతితో కుడికాలిబొటమనవ్రేలును, ఎడమచేతితో నెడమకాలిబొటమనవ్రేలును పట్టుకొని యుండుట.

ఫలము:—కడుపు పలుచనై జఠరాగ్నిని వృద్ధినొందించును.

౭౩. లోలాసనము:—పద్మాసనమునఁ గూర్చుండి కుడి అఱచేతిని కుడివైపునను, ఎడమచేతివ్రేళ్లను ఎడమప్రక్కను

నేలమీఁద నానించి యీ రెండుచేతులమీఁద భారము నిలిపి శరీరమును భూమి కంటకుండ పై కెత్తుట.

ఫలము:—వాయువు చలనము దప్పి స్థిర మగును.

౨౪. ఉత్తమాంగాసనము:—లోలాసనమువలెఁ గూర్చుండి చేతులను పార్శ్వములం దుంచుటకు బదులుగా నెదుట నుంచి వానిపైన శరీరభారము మోపి పైకి లేచుట.

ఫలము:—శరీరమందు చల్లఁదనము ఉత్పన్న మగును. కుండలినీప్రబోధ మగును.

౨౫. ఉష్ట్రాసనము:—బోర్ల పరుండి మోఁకాళ్లను వెనుకకు ముడిచి పిఱుఁదుల కంటియున్న పాదములలో నెడమ పాదమును ఎడమచేతితోడను కుడిపాదమును కుడిచేతితోడను పట్టుకొని ముఖము పై కెత్తి పరుండుట.

ఫలము:—గమనశక్తి వృద్ధి అగును. క్షుధాతృష్ణలను సహించెడిశక్తి గలుగును.

౨౬. హంసాసనము:—మయూరాసనము వేసి అనంతరము రెండుపాదముల బొటమనవ్రేళ్ళను నేలను మోపి యుంచుట.

ఫలము:—జఠరాగ్ని వృద్ధి అగును. కడుపు కలుచనగును. అపానవాయువు బహిర్గత మగును.

౨౭. ప్రాణాసనము:—కుడికాలిమడమను ఎడమతొడమీఁద నుంచి కుడిచేతిని కుడిమోఁకాలిమీఁద నానించి యెడమ అఱచేతిని ఎడమపార్శ్వమున భూమిమీఁదమోపి యెడమమోఁకాలిని ఎడమభుజముమీఁద నుండునట్లును ఎడమపాదము లింగస్థానమున భూమిమీఁద నానునట్లును ఉంచి కుడివైపునకు ఒరిగి కూర్చుండుట.

ఫలము:—ప్రాణవాయువు అధోగతికి ఆకర్షింపఁబడును.

౭౮. కూర్మకాసనము:—పద్మాసనమునఁ గూర్చుండి కుడి చేతితో నెడమకాలిబొటనవ్రేలునను, ఎడమచేతితో కుడి కాలిబొటనవ్రేలునను పట్టుకొనుట.

ఫలము:—శరీరమందు ఉష్ణము తగ్గించును. అపానవాయువు ఊర్ధ్వగతికి ఆకర్షింపఁబడును.

౭౯. ఆనందమందిరాసనము:—కుడిమడిమ కుడిపిఱుఁదుకిందను ఎడమమడిమ యెడమ పిఱుఁదుకిందను ఉంచి కుడి మడిమను కుడిచేతితోను ఎడమమడిమను ఎడమచేతితోను పట్టుకొని రెండుకాళ్లవ్రేళ్ళనుమాత్రము భూమిమీఁద మోపి శరీరభారము దానిమీఁద ఆనించి గొంతుకూర్చుండవలెను.

ఫలము:—మలాశయశుద్ధి అగును.

౮౦. ఖంజనాసనము:—గోముఖాసనమునఁ గూర్చుండి రెండుఅఱచేతులను భూమిమీఁద మోపి వానిమీఁద శరీరభారమును మోపి కూర్చుండుట.

ఫలము:—అపానవాయువు ఊర్ధ్వగతి యగును.

౮౧. గ్రంథిభేదనాసనము:—పద్మాసనమునఁ గూర్చుండి రెండుమోఁకాళ్లను దగ్గఱకు చేర్చి రెండుచేతులతో లంకె వేసి కుడిఅఱచేతిని ఎడమమోచేతివద్దను, ఎడమ అఱచేతిని కుడిమోచేతివద్దను ఉంచి స్థిరముగా కూర్చుండవలెను.

ఫలము:—కాళ్లయందు చేతులయందు నుండునాడుల గ్రంథులు భేదింపఁబడును.

౮౨. సర్వాంగాసనము:—శవాసనమువలెపరుండి కంఠమువఱకు శరీమును భూమి కంటకుండ సూటిగా ఆకాశమునకు పైకెత్తి నడుముక్రింద రెండుచేతులను ఆనించి ఆ రెండుమో

చేతులు భూమిమీఁద మోపి స్థిరముగానుండుట.

ఫలము:—ప్రాణాపానములగతి విపరీతముగనడిచి యేవిధమైనరోగములను పుట్టనియ్యక శరీరమును నారోగ్యముగచేయును.

౮౩ సమానాసనము:—స్వస్తికాసనమునఁ గూర్చుండి రెండుచేతులయొక్క అంగుష్ఠతర్జనుల మధ్యమములచేత కటిప్రదేశమున రెండువైపుల నొత్తుచు రెండుచేతుల తర్జనులచేత నాభిప్రదేశమును గట్టిగా ఒత్తుచు నుండవలెను.

ఫలము:—సమానవాయువు బలవృద్ధి అగును.

౮౪. భుజంగాసనము:—బోరగిల పండుకొని రెండుచేతులను నాభి కిరు ప్రక్కల నుంచి నాభివద్దనుండి పైభాగము భూమి కంటకుండ లేవనెత్తి నాభినుండి దిగువభాగము భూమి మీఁదనే ఆనించి యుంచవలెను.

ఫలము:—కుండలినీప్రబోధ మగును - జఠరాగ్ని వృద్ధి పొందును. సకలవిధరోగములు నశించును.

౮౫. పవనాసనము:--రెండుమోఁకాళ్ళమీఁద నిలువఁబడి సమానాసనమందువలె నాభిని రెండుతర్జనులతో నొత్తుట.

ఫలము:—జఠరాగ్ని ప్రదీప్త మగును.

౮౬. మత్స్యాసనము:—వెల్లికిల పరుండి పద్మాసనము వేసి రెండుచేతులను శిరస్సుపైనుండి లంకె వేసి స్తిమితముగా పరుండుట.

ఫలము:—మలశుద్ధి చేసి ఆరోగ్యము నిచ్చును.

౪. ప్రాణాయామ వివరము.

ప్రాణాయామ మనఁగా ప్రాణవాయువును సహజగతి నుండి మార్చి విపరీతగతి నొందించి నిరోధించుట. ఇందు పూర

కము-కుంభకము-రేచకము అని మూఁడు విధములైన సాధన ములు గలవు.

పూరక మనఁగా:—వెలుపలివాయువును లోపలికి పీల్చుట.

కుంభక మనఁగా:—లోపలివాయువును వెలుపలకి పోకుండ లోపలనే నిలుపుట.

రేచక మనఁగా:—లోపలివాయువును వెలుపలకు వెడల్చుట.

ప్రాణాయామసాధనము.

ప్రాణాయామమును సాధించుటకు ముందుగా నీదిగువ నుదాహరించుతీరున మూఁడువిధములైన ప్రాణాయామముల లో చెప్పినతీరున పూరక-కుంభక-రేచకముల నభ్యసించినయెడల అతిసులభముగా కేవలకుంభకమునం దలవాటుపడి శీఘ్ర కాలములోనే సమాధిస్థితి ప్రాప్తించును.

౧. ప్రథమప్రాణాయామము:—పద్మాసనమునఁ గూర్చుండి గురుధ్యానము చేసి గురువుచెప్పినరీతిని ధూమ్రవర్ణము గలిగి తేజోవంత మయిన "యం" అను వాయుబీజమును ధ్యానించుచు, ఆబీజమును ౧౬ మాఱు లుచ్చరించునంతకాలమువఱకు కుడిముక్కును మూసి యెడమముక్కుద్వారమున వెలుపలి వాయువును లోపలికి పీల్చుచుండవలెను. ఇదే పూరకము-ఇట్లు పీల్చుట ముగించినతోడనే యెడమముక్కును గూడ మూసి "యం" అను బీజమును ౬౪ సారు లుచ్చరించునంతకాలము వఱకు లోపలివాయువును వెలుపలికిరాకుండ నిరోధింపవలెను. ఇదే కుంభకము-ఇటులు కుంభకము ముగిసినవెంటనే యెడమ

ముక్కును మూసియే యుంచి కుడిముక్కుద్వారమున లోపలి వాయువును "యం" అనుబీజము ౩౨ సారు లుచ్ఛరించునంత కాలమునకు వెలుపలికి నెమ్మది నెమ్మదిగా విడుచుచుండవలెను. ఇదియే రేచకము.

౨. ద్వితీయప్రాణాయామము:—నాభిస్థానమందలిఅగ్ని తత్త్వమును తేజోరూపముగ ధ్యానించుచు "రం" అను అగ్ని బీజమును ౧౬ సారు లుచ్ఛరించునంతకాలమునకు ఎడమము క్కును మూసి యుంచి కుడిముక్కుద్వారమున వెలుపలివా యువును లోపలికి పీల్చి కుడిముక్కును కూడ మూసి 'రం' అను బీజమును ౬౪ సారు లుచ్ఛరించునంతకాలమువరకు లోపలివా యువును వెలుపలికి వెళ్ళకుండ నిరోధించి అనంతరము ఎడమ ముక్కునుమాత్రము తెఱచి తద్ద్వారమున 'రం' అను బీజము ను ౩౨ సారు లుచ్ఛరించునంతకాలమునకు లోపలివాయు వును వెలుపలికి నెమ్మదినెమ్మదిగా వెడలఁగొట్టవలెను.

౩. తృతీయప్రాణాయామము:—నాసాగ్రమందు దృష్టి నిలిపి చంద్రబింబసమానమయిన కాంతిని ధ్యానించుచు 'ఠం' అను బీజమును ౧౬ సారు లుచ్ఛరించునంతకాలము రెండుము క్కులద్వారమున వెలుపలివాయువును లోపలికి పీల్చి రెండు ముక్కులుకూడ మూసి 'ఠం' అను బీజము ౬౪ మారు లుచ్ఛరించినంతకాలము లోపలివాయువును పోకుండ నిరోధించి అనంతరము పృథివీతత్త్వమైన 'లం' అను బీజమును ౩౨ సారు లుచ్ఛరించునంతకాలమునకు లోపలివాయువును రెండుము క్కులద్వారమున వెలుపలికి నెమ్మదినెమ్మదిగా వెడలించవలెను.

ఇట్టులు మూఁడు విధములయిన ప్రాణాయామములను విడువకుండ దినమునకు ౧౦ చొప్పున నెలదినములపర్యంతము

అభ్యసించినయెడల ప్రాణాయామాభ్యాససిద్ధి కలిగి సమాధిస్థితి ప్రాప్తించును.

ప్రాణాయామాభ్యాసమునకు కాలనిర్ణయము:— ప్రాతఃకాలమున సూర్యోదయమునకుముందు ౧½ ఘంట మొదలు సూర్యోదయానంతరము ౧½ ఘంటవఱకును మధ్యాహ్నము ౧౦½ ఘంట మొదలు ౧½ ఘంట అకును సాయంకాలము సూర్యాస్తమయమునకు ముందు ౧½ ఘంట మొదలు సూర్యాస్తమయానంతరము ౧½ ఘంటవఱకును-అర్ధరాత్రము ౧౦½ ఘంట మొదలు ౧½ ఘంటవఱకును ఈప్రకారము వేళ ఒకటింటికి 3 ఘంటలు చొప్పున నాలుగు వేళలకు పండ్రెండు ఘంటలకాలము ప్రాణాయామ మభ్యసింపవలెను.

ప్రాణాయామ సంఖ్యావివరము.

ప్రాతఃకాలమున ౮౦ ప్రాణాయామములను,
మధ్యాహ్నకాలమున ౮౦ ప్రాణాయామములును,
సాయంకాలమున ౮౦ ప్రాణాయామములును,
అర్ధరాత్రము వేళ ౮౦ ప్రాణాయామములును,
మొత్తముదినమునకు 3౨౦ ప్రాణాయామములు చేయవలెను.

ప్రాణాయామకాలమున ముక్కు మూయవలసినవిధము.

గృహస్థులు వానప్రస్థులు అయినయెడల కుడిచేతియొక్క బొటనవ్రేలితో కుడిముక్కును తక్కిననాలుగువ్రేళ్లతో నెడమముక్కును మూయవలెను. బ్రహ్మచారులు యతీశ్వరులయినయెడల కుడిచేతిబొటనవ్రేలితో కుడిముక్కును అనామిక కనిష్ఠికలతో నెడమరంధ్రమునును మూయుచు తర్జని మధ్యమవ్రేళ్లు ముక్కునకు తగులకుండ ముడిచి యుంచవలెను.

ప్రాణాయామమందలి తరగతులు.

కనిష్ఠప్రాణాయామము-మధ్యమప్రాణాయామము-ఉత్తమప్రాణాయామము అని మూఁడు తరగతులు. అందు ఒకొక్క

	సెకండ్లు.	సెకండ్లు.	సెకండ్లు.
కనిష్ఠప్రాణాయామమునకు	పూరకం ౮	కుంభకం ౩౨	రేచకం ౧౬
మధ్యమప్రాణాయామమునకు	,, ౧౨	,, ౪౮	,, ౨౪
ఉత్తమప్రాణాయామమునకు	,, ౧౬	,, ౬౪	,, ౩౨

పెక్కు గ్రంథములందు పూరక-కుంభక-రేచక ప్రాణాయామముల ప్రమాణములు మాత్రాసంజ్ఞతో తెలుపఁబడినవి. మాత్ర అనఁగా:—ఓంకారమును మధ్యవేగముతో నుచ్చరించినంతకాలము గాని లేక-మోఁకాలిచుట్టు చేయి త్రిప్పి చిటికె వేసినంతకాలము గాని మాత్ర అనఁబడును. లెక్క చూచినచో నీమాత్రకును ఆసెకండ్లకును సరిపోవును.

ఇంక ప్రాణాయామ ప్రత్యాహార-ధారణ-ధ్యాన-సమాధులకుఁగల తారతమ్య మిందుఁ దెలుపఁబడును. ఉత్తమప్రాణాయామమునందలికుంభకకాలమగు ౬౪ సెకండ్లకు పండ్రెండు రెట్లు అనఁగా ౧౩ మినిట్లవఱకు కుంభించెనేని ప్రత్యాహారమగును. అట్టి ప్రత్యాహారములు ౧౨ అగునేని అనఁగా ౨ ఘంటల ౩౪ మినిట్లవఱకు కుంభించెనేని ధారణ అగును. అటువంటి ధారణలు ౧౨ అయినచో అనఁగా ౩౧ ఘంటలవఱకు కుంభించెనేని ధ్యాననిష్ఠ గలుగును. ఇటువంటి ధ్యానములు ౧౨ అయినయెడల అనఁగా ౧౫ దినములపర్యంతము అవిచ్ఛిన్నముగా కేవలకుంభకమందుండెనేని సమాధిస్థితి లభించిన దని గుర్తెఱుఁగవలెను. ఇట్టి సమాధిస్థితియందున్నఁ వాఁడే బాహ్యప్రపంచమందును, స్వశరీరమందును స్మృతి లేక

కేవలము పరమాత్మదృష్టితో నుండి అపరోక్షసాక్షాత్కార మును పొందినచో అజ్ఞానమువలన సర్వ బంధములనుండి విడువఁబడినవాఁడై ఆత్యంతికదుఃఖరహిత నిశ్శ్రేయసపరమపురుషార్థమగు మోక్షము నొందును.

ప్రాణాయామసిద్ధి గలిగినచో చిహ్నములు ప్రాణాయామాభ్యాసకాలమున శరీరమున చెమట పుట్టెనేని కనిష్ఠప్రాణాయామసిద్ధి గలిగిన దనియును, కంపము గలిగెనేని మధ్యమ ప్రాణాయామసిద్ధి గలిగిన దనియును, ప్రాణవాయువు బ్రహ్మరంధ్రమున చేరి భూమిపైనుండి లేచుట కుత్సహించి కప్పగంతులవలె శరీరచలనము గలిగినచో ఉత్తమప్రాణాయామసిద్ధి గలిగిన దనియు గుర్తెఱుఁగవలయును.

అట్లు చెమట పుట్టునపుడు ఆచెమటను దేహమందే చేతితో రుద్దవలెను గాని గుడ్డతో తుడువఁగూడదు. విసనకఱ్ఱతో విసరఁగూడదు. ఆచెమటను దేహమున రుద్దినయెడల దేహము చులకనగాను, దార్ఢ్యము గాను ఉండి కాంతి నిచ్చును. గుడ్డతో తుడిచినను విసిరినను దేహమునకు నీరస మిచ్చును. అభ్యాసకాలమున క్షీరాజ్యములతో కూడిన అన్నమును మధ్యాహ్నము-రాత్రి భుజించుచుండవలెను. స్త్రీసంగము కూడదు-మార్గప్రయాణము అతిప్రసంగము - కాయకష్టము - ఉపవాసము- వర్జింపవలెను.

ప్రాణాయామాభ్యాసకాలమం దనుష్ఠింపవలసిన బంధములు:—ప్రప్రథమమున మూలబంధముతోఁ గూర్చుండి పూరకము చేసి పూరకాంతమున జాలంధరబంధముచేసి కుంభించి కుంభకాంతమున ఉడ్యాణబంధమున రేచింపవలెను. ఇటులే ప్రతిసారి ప్రాణాయామమందలి పూరక-కుంభక - రేచకములకు

ముందుగా-మూలబంధ-జాలంధరబంధ - ఉడ్యాణబంధములను ఆచరింపవలయును.

ఇచట ఈబంధముల యుపయోగము:— మూలబంధమువలన లోపలివాయువును అధోముఖముగ పోకుండ నాఁపును. జాలంధరబంధమువలన లోపలివాయువును కంఠము దాఁటి పైకి పోకుండ నాఁపును. ఉడ్యాణబంధమువలన కడుపు లోని వాయువు సంతేను ఊర్ధ్వముఖమున వెలుపలికి వెడలఁగ్రక్కును. ఈమూఁడు బంధములతోఁ జేసిన పూరక - కుంభక- రేచకములతోఁ గూడిన ప్రాణాయామమే కార్యకారి అగును. లేకున్న నిష్ప్రయోజనము.

అష్టవిధకుంభకనిరూపణము:— కుంభకములో- సహిత- సూర్యభేద-ఉజ్జయి, శీతలి - భస్త్రిక - భ్రామరి-మూర్ఛ- కేవల అని యెనిమిది విధములు గలవు.

౧. సహితకుంభకము:—ఇది సగర్భ మని-నిర్గర్భమని రెండువిధము లయిన ప్రాణాయామములుగ విభజింపఁబడినది. అందు సగర్భప్రాణాయామమున సాధనమందు చెప్పినటులు సుఖాసనమునఁ గూర్చుండి అకారమును ౧౬ మాత్ర లుచ్చరించుచు పూరించి ఉకారమును ౬౪ మాత్ర లుచ్చరించుచు కుంభించి మకారమును ౩౨ మాత్ర లుచ్చరించుచు రేచింపవలెను.

ఇంక నిర్గర్భప్రాణాయామ మనఁగా:—ఏబీజమునుకూడ నుచ్చరింపక కేవలము పూరక - కుంభక- రేచకములఁ జేయుట. నిర్గర్భప్రాణాయామముకంటె సగర్భప్రాణాయామము కోటి గుణిత మెచ్చు ఫలము నిచ్చును.

౨. సూర్యభేదకుంభకము:—మూలబంధపూర్వకమైన ఆసనమునఁ గూర్చుండి కుడిముక్కు రంధ్రమగు పింగళాద్వార

మున పూరించి జాలంధరబంధముచేత కుంభించి యెడమము క్కురంధ్రమగు ఇడాద్వారమున నెమ్మదిగా రేచించుట.

ఫలము:—ఇట్లు మాటిమాటికి ఆచరించుటవలన జఠ రాగ్ని వృద్ధి అయి కుండలినీశక్తిని ప్రబోధించి మృత్యువును జయించును.

3. ఉజ్జయికుంభకము:—నోరుమూసి హృదయబలీయ ముచేత వెలుపలివాయువును రెండుముక్కులద్వారమున లోప లికి పూరించి పిమ్మట రెండుముక్కులు మూసి కుంభించి అనం తరము నోటిద్వారమున రేచింపవలెను.

ఫలము:—హృదయ స్థితమయిన వాయువు కంఠపర్యం తము వ్యాపించి సంచరించుచున్నట్లు అనుభవ మగుచు;కఫరో గములు, క్రూరవాయువులు- అజీర్ణము- ఆమవాతము- క్షయ- కాసజ్వరము - ప్లీహ మొదలగు రోగములను నివారించును.

౪. శీతలకుంభకము:—పెదవులను నిలువుగా పంచి నాలు కను రెండంగుళములపొడువుగా వెలుపలకు వచ్చునటులు చాఁచి నోటితో వాయువును పూరించి నోరుమూసి కుంభించి పిమ్మట రెండుముక్కులద్వారమున రేచించుట.

ఫలము:—గుల్మ-ప్లీహ- జ్వర- కఫ- పిత్తాదిరోగములు నశించి క్షుత్పిపాసల నణఁచి- విషము భుజించినను ప్రమాదము చేయకుండును.

అనాంతరభేదము.

సీత్కారికుంభకము:— పూరకమందుమాత్రము నాలు కను దంతములలోపుగానే యిమిడ్చి ఆకుంచనము చేసి ఆ నాలుకచేత పూరించి తక్కిన కుంభకరేచకములు శీతలి కుంభ కమువలెనే ఆచరించుట.

ఫలము:—ఇందువలన జిహ్వాయందు చల్లఁదనము పుట్టి వీర్యవృద్ధి గావించి స్త్రీసంగమమం దర్హతనిచ్చి- క్షుత్పిపాసలు-నిద్రాలసతలు లేకుండఁ జేసి శరీరమునకు బలము నిచ్చును. ఈ రెండును ఉష్ణకాలమం దభ్యసించిన శరీరమునకు చల్లనై ఆరోగ్యకరముగా నుండును.

౫. భస్త్రికకుంభకము:—పద్మాసనాసీనుఁడై కూర్చుండి ఉదర-గ్రీవములను వంచక సరిగా నుంచి నోరు మూసి రెండు ముక్కులచేత పూరించి కుంభించకుండ వెంటనే రెండుముక్కులద్వారమున రేచించుట. విడువకుండ పూరకరేచకములు చేయుచు నెపుడు అలసటగా నుండునో అపుడు బంధత్రయ పూర్వకముగా సూర్యనాడిద్వారమున పూరించి - కుంభించి- అనంతరము చంద్రనాడిద్వారమున రేచింపవలెను.

ఫలము:—వాత-పిత్త-శ్లేష్మములు నశించి జఠరాగ్నిని వృద్ధి నొందించి కుండలినీప్రబోధ మగును.

౬. భ్రామరీకుంభకము:—నోరు మూసి తాలుబలమున ముక్కులద్వారమున పూరక కుంభక - రేచకములఁ జేయుట. ఇటు లభ్యసించునపుడు కంఠము మొదలు నాసికాపర్యంతము వాయువు భ్రమరనాదముతో సంచరించుచున్నటులు ద్యోతక మగును. ఇందువలన విశేషానందము కలుగును. ప్రకారాంతరాభ్యాసము కలదు. ఎట్లనఁగా:— నిశ్శబ్దకాలమగు అర్ధరాత్రమునందు పద్మాసనమునఁ గూర్చుండి రెండుచేతులతో రెండుచెవులను మూసి నోరు బిగించి ముక్కులద్వారమున పూరక-కుంభక - రేచకములు చేయుట. ఇట్లాచరించుటవలన కుంభకకాలమునందు కుడిచెవియందు మొదట చిణి చిణి నాదమును తర్వాత క్రమముగా వంశనాదము - మేఘగర్జననా

దము - భ్రమరీనాదము - ఘంటానాదము- భేరీనాదము-మృదంగనాదము - దుందుభినాదము - అనాహతనాదము - వినఁబడితుదకు ధ్వని గలుగును. ఆధ్వని వినుచుండినచో జ్యోతిర్దర్శనమగును. అందు మనస్సు లీనమయిన శీఘ్రకాలములో సమాధిసిద్ధి ప్రాప్తించును.

౭. మూర్ఛాకుంభకము:—నోరు మూసి తాలు-కంఠ-హృదయముల యొక్క బలముచేత ముక్కులద్వారమున పూరించి జాలంధరబంధమున కుంభించి మనస్సును ఇతరపదార్థములనుండి తొలఁగించి భ్రూమధ్యమందు నిలిపియుంచి పిమ్మట నెమ్మదిగా ముక్కులద్వారమున రేచించుట.

ఫలము:— ఇట్లభ్యసించుటవలన మనస్సునకు చలనశక్తి తప్పి మూర్ఛనొందినట్లుగా నుండి ఆత్మయందు క్రీడించును-ఇదియే యోగముయొక్క ఫలము.

ప్ర కా రాం త ర ము.

ప్లావినీకుంభకము:—నాసికా-తాలు-కంఠ - హృదయములయొక్క బలిమిచేత నోటిద్వారమునపూరించి ఉదరమందు కుంభించి పిమ్మట నెమ్మదిగా రేచింపవలెను. ఇందువలన తామరాకువలె శరీరము నీటిపైన తేలునంత చులకనగానుండి వాయుస్థిరత గలుగును.

౮. కేవలకుంభకము:—ఇదివఱలో చెప్పిన ౭ విధములైన కుంభకముల నభ్యసించిన తర్వాత దీని నభ్యసించినయెడల అతిసులభముగా సాధ్యమగును. ప్రాణాయామముయొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యము ఈకేవల కుంభకసిద్ధికొఱకే అయియున్నది. ఇది సిద్ధించినతరువాత ప్రాణాయామము నభ్యసింప నక్కఱయుండదు.

ఈకేవల కుంభకమునందు పూరకరేచకములను ఆచరింపకుండఁగనే లోపలనున్న వాయువును వెలుపలికి పోనియ్యక వెలుపలివాయువును లోపలికిరానియ్యక లోపలివాయువు నున్నదాని నున్నట్టె నిలిపి యుంచుట. ఈ అభ్యాసమునకుఁ గాను మొదట నాచరింపవలసిన విధి యెట్లనఁగా:—మనుజుని యొక్క ప్రయత్నమక్కఱలేకుండ స్వతహాగానే జరుగుచుండు పూరక-కుంభక - రేచకములలో వాయువు లోపలికి వెళ్లునపుడు "సో" అను శబ్దమునఁ బ్రవేశించి మరల వెలుపలికి వాయువు వెళ్లునపుడు "హం" అను శబ్దముతో వెడలుచుండును - ఈ రెండు ధ్వనులయొక్క కూడికయే "సోహం" అనుశబ్ద మగును-ఇదియే అజపామంత్రము-దీనిని జపించుటయే అజపాగాయత్రి అనెదరు-కాన నీఅజపామంత్రనిరూపణమును దానితో ధ్యానించువిధానమును ఏతత్కాలమందలి వాయుచలన నిర్ణయమును దెలుపఁబడును.

అజపామంత్రవిధానము:—ప్రతిమానవునికి అనుదినము సూర్యోదయము మొదలు తిరిగి సూర్యోదయమునకు "సోహం" అను రెండు అక్షరములతోఁ గూడిన అజపామంత్రము ౨౧,౬౦౦ లు సాగుచుండును. అయినను దీనిని పెక్కండ్రు గుర్తెఱుఁగకయే యుందురు-దీనిని గుర్తెఱిఁగిన యోగులు ౨౧,౬౦౦. లు పర్యాయములలో చేతనైనంతవఱకు వేగమును తగ్గించుటకై ప్రయత్నించి తుదకు శ్వాసము తగ్గిపోయి కేవల కుంభకమునకుఁ దెత్తురు-ఇందులకు శ్వాసగతిని దెలిసికొనుట కర్తవ్య మగుటచే నందుఁ దెలుపఁబడును.

శ్వాసగతినిర్ణయము:—సాధారణముగా మానవుని యొక్కపరిమాణము ౬ అడుగులు. అనుదినము సాధారణముగా

రేచించునపుడు ౯ అంగుళములపర్యంతము వెలుపలికి వ్యాపించుచుండును. గానముచేయునపుడు ౧౨ అంగుళములును భుజించునపుడు ౧౫ అంగుళములును నడుచునపుడు ౧౮ అంగుళములును నిద్రించునపుడు ౨౨ అంగుళములును మైథునకాలమందు ౨౭ అంగుళములును శరీరకష్టము చేయునపుడు అంతకంటె అధికముగానును వెలుపలికి వాయువు వెడలి వ్యాపించుచుండును. కాఁబట్టి యీశ్వాసగతిని గుర్తెఱిఁగి యేకార్యమును చేయకుండ నెమ్మదిగా కూర్చున్నపుడు వ్యాపించు ౯ అంగుళములప్రమాణమును ఎంతతక్కువగా తగ్గించిన అంత యెక్కువకాలము జీవించి దీర్ఘాయుష్మంతుఁ డగు నని తెలియునది-ఇట్లు క్రమక్రమముగా శ్వాసగతిని తగ్గింపఁగా తుదకు శ్వాస నిలిచిపోయి కేవల కుంభకమగును-ఈ అజపామంత్రము నిమిషమునకు ౧౫ సారులు జరుగుచుండును- యోగియైనవాఁడు శ్వాసగతిని తగ్గించినచో నిమిషమునకు ౩౦ సారు లగుచుండును - అపుడు మనోన్మనిస్థితి- లేక అమనస్కయోగము నొందును - ఈకేవల కుంభకమును ప్రతిమూఁడుగంటల కొకసారిచొప్పున దినమునకు ౮ పర్యాయము లాచరించుచుండవలెను - వీలులేనియెడల ఉదయము - మధ్యాహ్నము - సాయంకాలము - అర్ధరాత్రము తెల్లవాఱుజామున అభ్యసింపవలెను. అంతవఱకు శక్తి చాలనియెడల ఉదయము మధ్యాహ్నము సాయంకాలము మువ్వాఱు ఆచరింపవలెను. ఈకేవల కుంభకాభ్యాసము బాగుగా అగువఱకు అజపామంత్రము జపించుచుండవలయును. "సోహం" అను అజపామంత్రము దినమునకు ౨౧,౬౦౦ సారులు జప మగునని చెప్పఁబడెను.

దానివివరము:—మూలాధారమున, ౬౦౦ లును- స్వాధిష్ఠానమున ౬౦౦౦ లును - మణిపూరకమున ౬౦౦౦ లును- అనాహతమున ౬౦౦౦ లును విశుద్ధచక్రమున ౨౦౦౦ లును- ఆజ్ఞేయచక్రమున ౧౦౦౦ లును జరుగుచుండును.

ఈషట్చక్రముల వివరము ధ్యానప్రకరణమందుఁ దెలుపఁబడుచున్నది.

౫. ప్రత్యాహారము.

౧౩. ప్రత్యాహారము చతుర్థయామానంతరము సూర్యుని కాంతి అంతరించి పోయినటులు- యమ- నియమ-ఆసన-ప్రాణాయామముల నభ్యసించినతరువాత ప్రత్యాహారసమయమున మనోవికారము లన్నియు అంతరించియుండును.

ప్రత్యాహార మనఁగా:—స్వభావసిద్ధమైన వ్యాపారము నుండి మరలించి వేఱొక వ్యాపారమునందుఁ బ్రవేశపెట్టుట. ఇచట యోగసంబంధమునకు జ్ఞానసంబంధమునకు ప్రత్యాహారవిధము వర్ణింపఁబడును.

అందు యోగసంబంధ మెట్లనఁగా:—తాలుమూలము నందలి చంద్రకళాయుక్తమై అధోముఖముగల విశుద్ధచక్రము నుండి స్రవించెడి అమృతధార నాభిస్థానమందలి సూర్యకళ యగు జఠరాగ్నియుక్తమై ఊర్ధ్వముఖముగల మణిపూరకచక్రమునందు పడి హరించిపోవుట స్వభావసిద్ధమై యున్నది. యోగియైనవాఁడు విపరీతకరణిముద్రద్వారమున విశుద్ధచక్రమును ఊర్ధ్వముఖముగాను మణిపూరకచక్రమును అధోముఖముగాను చేసి అనంతరము విశుద్ధచక్రమునుండి స్రవించు అమృతధారను

మణిపూరకమందలి జఠరాగ్నియందు పఃకుంఢచేసి ఆ అమృతమును తా ననుభవింపుచు చిరకాలజీవియై పరమాత్మచింతన చేయు సమర్థుఁ డగును. ఇదియే యోగసంబంధమైన ప్రత్యాహారము.

ఇంక జ్ఞానసంబంధమైన ప్రత్యాహార మెట్లనఁగా:—ఇదివఱలో నభ్యసించియున్న యమనియమములవలన వైరాగ్యమును-ఆసన ప్రాణాయామములవలన శరీరారోగ్యపూర్వకమైన చిత్తైకాగ్రతయు ప్రాప్తించి యుండుటచేత నిపుడు పరమాత్మ చింతనము చేయు శక్తిగలవాఁడై నిశ్చలవృత్తితో తత్త్వవిచారము చేయనగును.

అదెట్లనిన:—ఈనానారూప ప్రపంచమంతయు పృథివ్యప్తేజోవాయ్వాకాశము లనెడి పంచమహాభూతములనుండి పుట్టినదనియును - ఆపంచమహాభూతములు శబ్దస్పర్శరూప రసగంధములనెడి పంచతన్మాత్రలవలనఁ గలిగిన వనియును, ఆపంచతన్మాత్రలును శ్రోత్రత్వక్ చక్షుర్జిహ్వాఘ్రాణము లనెడు పంచ జ్ఞానేంద్రియములవలన తెలిసికొనఁగలిగెడి వనియును ఆపంచ జ్ఞానేంద్రియములకు వ్యాపారశక్తి మనస్సహాయ్యమువలనఁ గలుగుచున్న దనియును దెలిసికొని వీని కంతటికి కారణము మన స్సని గుర్తెఱుఁగవలయును.

పిమ్మట నీమనస్సు జడ మగుటచేత దీని కిట్టిశక్తి గలిగించినది జ్ఞానశక్తి యని నిశ్చయించి, ఆజ్ఞానశక్తిగూడ సుషుప్త్యవస్థయందు నిర్వ్యాపారము గలిగియుండుటచేత దానికి సాక్షియగువాఁ డొకఁ డున్నాఁ డనియును అట్టిసాక్షిభూతుఁడే పరమాత్మ యనియు తెలిసికొని తాను జాగ్రదవస్థలో నుండినపుడు శ్రోత్రేంద్రియమువలన వినునట్టి ప్రియాప్రియవాక్యములు

ను, ఘ్రాణేంద్రియమువలన వాసనచూచునట్టి సుగంధ దుర్గంధపదార్థములును, నేత్రేంద్రియమువలనఁ జూచునట్టి మేధ్యామేధ్యపదార్థములును, త్వగింద్రియమువలన స్పృశించునట్టి మృదుకఠిన శీతోష్ణపదార్థములును, జిహ్వేంద్రియముచేత రుచిచూచునట్టి కటులవణాది పదార్థములును వీనినన్నిఁటిని పరమాత్మస్వరూపముగా భావించి స్వభావసిద్ధమయిన ఇష్టానిష్టముల నుండి మనసునుమరలించుట జ్ఞానసంబంధమైనప్రత్యాహారము.

౬. ధారణ.

౧౪. ధారణ:—ధ్యానాభ్యాసము చేయుటకు ముందు ప్రాణచిత్తములను తన కిష్టమయినస్థానమున నిలుపుట ధారణ యనఁబడును. ఈధారణలో స్థూలధారణ యని సూక్ష్మధారణ యని రెండువిధములు. అందు స్థూలధారణలో పృథివీధారణ-అంభసిధారణ ఆగ్నేయధారణ వాయవీధారణ ఆకాశధారణ అని అయిదువిధములు.

౧. పృథివీధారణ:— లకారబీజము గలిగినటువంటిదియు, పసపురంగు గలిగినటువంటిదియు, చతుష్కోణము గలిగినటువంటిదియు, బ్రహ్మయే అధిపతిగాఁ గలిగినటువంటిదియు అగు పృథివీతత్త్వమును హృదయమునందు ధ్యానించి ౨½ ఘంటలవఱకు కేవల కుంభకముద్వారమున ప్రాణవాయువును నిరోధించియుండుట.

ఫలము:—పృథివీతత్త్వజయమై భూమియందలి పదార్థములవలన మృత్యుభయము లేక సుఖముగా నుండును.

౨. అంభసిధారణ:—వకారబీజము-కుందపుష్పవర్ణము-అర్ధచంద్రాకారము-విష్ణు వధిపతి-గల జలతత్త్వమును కంఠము

నందు ధ్యానించి ౨౪ ఘంటవఱకు కుంభకముద్వారమున ప్రాణ వాయువును నిరోధించుట.

ఫలము:—జలతత్త్వ జయ మయి జలభయాతభయము లేక సుఖముగానుండును.

3. ఆగ్నేయీధారణ:—రకారము-రక్తవర్ణము- త్రికోణాకారము-రుద్రాధిపతి- తాలుస్థానముగల అగ్నితత్త్వమును ధ్యానించుచు ౨౪ ఘంటలవఱకును కేవలకుంభకముద్వారమున ప్రాణవాయునిరోధము చేయుట.

ఫలము:—అగ్నితత్త్వజయ మయి అగ్నివలన నెట్టి భయము లేక నిర్భయముగా నుండును.

౪. వాయవీధారణ:—యకారబీజము - కృష్ణవర్ణము- వర్తులాకారము - ఈశ్వరదేవత-భ్రూమధ్యస్థానముగల వాయుతత్త్వమును ధ్యానించుచు ౨౪ ఘంటవఱకు కుంభించి ప్రాణనిరోధము చేయుట.

ఫలము:—వాయుతత్త్వజయ మయి వాయువునందు సంచారము చేయఁగలుగును.

౫. ఆకాశధారణ:—హకారబీజము-నీలవర్ణము - నిరాకారము-సదాశివదేవత-బ్రహ్మరంధ్రస్థానము- గల ఆకాశతత్త్వమును ధ్యానించుచు ౨౪ ఘంటలవఱకును కుంభించి ప్రాణనిరోధము చేయుట.

ఫలము:—ఆకాశతత్త్వజయ మయి మహాప్రళయము వం డైనను మృత్యుభయము లేక సుఖముగా నుండును.

ప్రకారాంతరము:— పాదాదిజానుపర్యంతము పృథివీస్థానముగను, జాన్వాదిగుదపర్యంతము జలస్థానముగను, గుదాదిహృదయపర్యంతము అగ్నిస్థానముగను, హృదయాదిభ్రూమధ్య



0883 - 246 2565
903 246 2565

MOHAN PUBLICATIONS

మోహన్ పబ్లికేషన్స్,

అజంతా హోటల్ ఎదుట, కోటగుమ్మం, రాజమహేంద్రవరం - 533101.

WWW.MOHANPUBLICATIONS.COM

మావద్ద లభించు గ్రంథములు

1. వ్రతకథలు - పూజలు

		వెల రూ.
1.	శ్రీ వినాయక వ్రతం	వెల రూ.10-00
2.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజా-పుణ్యాహవాచనం	30-00
3.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజ (కాణిపాకక్షేత్రమాహాత్మ్యంతో)	10-00
4.	సంకష్టహరచతుర్థి శ్రీమహాగణపతి వ్రతం	30-00
5.	వరలక్ష్మి వ్రతం	10-00
6.	కేదారేశ్వర వ్రతం	10-00
7.	త్రినాధ వ్రతం(కలర్)	10-00
8.	త్రినాధవ్రతం(సాదా)	5-00
9.	క్షీరాబ్ధి వ్రతం	12-00
10.	మంగళ గౌరీవ్రతం	10-00
11.	వైభవలక్ష్మి వ్రతం ఫోటో యంత్రంతో	25-00
12.	శ్రీలక్ష్మి కుబేర వ్రతం (ఫోటో యంత్రంతో)	25-00
13.	కనకమహాలక్ష్మి వ్రతం (కామేశ్వరీపాటతో)	25-00
14.	సంతోషీమాతా వ్రతం	25-00
15.	ఏడు శనివారాల వ్రతం	25-00
16.	సత్యనారాయణవ్రతం	25-00
17.	శ్రీ సువర్చలాహనుమద్దీక్ష	30-00
18.	శివదీక్ష	10-00
19.	కాత్యాయనీ వ్రతం	20-00
20.	సౌభాగ్య గౌరీవ్రతం	20-00
21.	తిరుప్పావై (ధనుర్మాసవ్రతం)	36-00
22.	స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
23.	స్త్రీలవ్రతకథలుస్థూలాక్షరి (నేదునూరిగంగాధరరావుగారి)	54-00
24.	పెళ్ళి పాటలు - స్త్రీలపాటలు (కామేశ్వరిపాటతో)	36-00
25.	సర్వదేవతా పూజావిధానం	25-00
26.	ఆరువ్రతాలు	30-00
27.	రాహుకాలంలోదుర్గాదేవీపూజా	10-00

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.

28.	తులసి నిత్యపూజ, తులసీఉపయోగాలు	10-00
29.	శ్రీ చక్ర రహస్య విజ్ఞానమ్	36-00
30.	శ్రీచక్ర పూజావిధానం(పెద్దది)	36-00
31.	లక్ష్మీ - గౌరీ నిత్యపూజ	10-00
32.	శ్రీ సరస్వతీ నిత్యపూజ	10-00
33.	శ్రీ దుర్గానిత్యపూజ	10-00
34.	కాలభైరవ నిత్యపూజ	10-00
35.	శివపూజ	10-00
36.	వీరభద్ర పూజ	10-00
37.	ఆంజనేయ నిత్యపూజ	10-00
38.	నాగేంద్ర స్వామి పూజ	10-00
39.	సుబ్రహ్మణ్య నిత్యపూజ	10-00
40.	రామదేవుని కథ	10-00
41.	శివదేవుని కథ	10-00
42.	లక్ష్మీనరసింహపూజ	10-00
43.	వేంకటేశ్వరపూజ	10-00
44.	బ్రహ్మంగారి నిత్యపూజ	10-00
45.	సూర్య నిత్యపూజ	10-00
46.	నవగ్రహ నిత్యపూజ	10-00
47.	రుక్మిణీ కల్యాణం	25-00
48.	ఉమామహేశ్వర వ్రతం	36-00
49.	శ్రీ కామేశ్వరీ వ్రతం	36-00
50.	16 సోమవారముల వ్రతము	25-00
51.	పార్వతీకల్యాణం	25-00
52.	సహస్రకమలవర్తి వ్రతము	25-00
53.	పంచముఖ ఆంజనేయ పూజావిధానము	36-00
54.	అష్టనాగపూజ	36-00
55.	పూజలు ఎందుకుచేయాలి ?	36-00
56.	ఏ దేవునికి ఏపుష్పాలతో పూజించాలి?	36-00
57.	ఏ దేవునికి ఏప్రసాదం నైవేద్యం పెట్టాలి?	36-00
58.	ఏదేవునికి ఏవిధముగాదీపారాధనచెయ్యాలి?	36-00
59.	ఏదేవునికి ఎన్ని ప్రదక్షిణలుచేయాలి ?	36-00
60.	హనుమద్ వ్రతం	36-00
61.	పంచాయతన పూజ	63-00
62.	28 వ్రతములు	120-00

63.	కలశపూజలు (9ఒకేసారి)	150-00
64.	కలశపూజలు (విడివిడిగా) (ప్రింటులో)	....
65.	హ్రీంకార మహాయజ్ఞం (ప్రింటులో)	....
66.	గోమాత	40-00

2. స్తోత్రాలు-సుప్రభాతములు సహస్రనామములు

1.	శ్రీ లలితా విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు పురాణపండ రాధాకృష్ణమూర్తిగారి సంకలనం	45-00
2.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (హిందీ) ,,	50-00
3.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (ఇంగ్లీషు) ,,	50-00
4.	స్థూలాక్షరిలలితావిష్ణుసహస్రనామస్తోత్రములు(పత్రికసైజ్)	99-00
5.	లలితావిష్ణు (కేస్ బైండ్) 1/8 డెమ్మి	63-00
6.	స్థూలాక్షరీ లలితావిష్ణు (క్రౌన్‌సైజు)కేస్‌బైండ్	108-00
7.	సర్వదేవతా స్తోత్రమంజరి	120-00
8.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళిః (63)	24-00
9.	విష్ణుసహస్రనామస్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	25-00
10.	లలితా సహస్రనామ స్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	36-00
11.	లలితా సహస్రనామములు	24-00
12.	లక్ష్మీ సహస్రనామములు	24-00
13.	దుర్గా సహస్రనామములు	24-00
14.	ఆంజనేయ సహస్రనామములు	24-00
15.	శివ సహస్రనామములు	24-00
16.	విష్ణు సహస్రనామములు	24-00
17.	గణపతి సహస్రనామములు	24-00
18.	సుబ్రహ్మణ్య సహస్రనామములు	24-00
19.	గాయత్రి సహస్రనామములు	24-00
20.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు	24-00
21.	శ్రీరామా సహస్రనామములు	24-00
22.	సరస్వతి సహస్రనామములు	24-00
23.	సూర్యసహస్రనామములు & ఆదిత్యహృదయం	24-00
24.	శ్రీవేంకటేశ్వరసహస్రనామములు	24-00
25.	మణిద్వీపవర్ణన (పెద్దది)	24-00
26.	సంధ్యావందనం	24-00
27.	మంత్రపుష్పమ్	....
28.	త్రిభాషా హనుమాన్‌చాలీసా	15-00
29.	హనుమాన్ చాలీసా	10-00

30.	మణిద్వీపవర్ణన (పాకెట్)	10-00
31.	ఆరు చాలీసాలు	10-00
32.	శివారాధన (శివస్తోత్రాలు)	10-00
33.	వేంకటేశ్వర సుప్రభాతం (పాకెట్)	10-00
34.	ఆరుదండకాలు	5-00
35.	వేంకటేశ్వర గోవిందనామములు	5-00
36.	అష్టలక్ష్మీ స్తోత్రమ్ కనకధారాస్తోత్రమ్	10-00
37.	దేవీఖడ్గమాలాస్తోత్రమ్ (మహిషాసురమర్దనీస్తోత్రంతో)	10-00
38.	సుందరకాండ (పాకెట్)	10-00
39.	భగవద్గీత మూలం	27-00
40.	రామరక్షాస్తోత్రమ్	15-00
41.	స్తోత్ర రత్నావళి	36-00
42.	పురాణపండ లలితా-విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
43.	పురాణపండ లలితాసహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
44.	పురాణపండ విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్	10-00
45.	పురాణపండ ఆదిత్య హృదయం	10-00
46.	మంత్రపుష్పం (మినీ)	10-00
47.	శివానందలహరి-సౌందర్యలహరి	36-00
48.	కుజదోషం	10-00
49.	కాలసర్ప దోషం	10-00
50.	మీ అప్పులు తీరాలా?	10-00
51.	దృష్టిదోషాలు నివారణ	10-00
52.	పంచసూక్తములు	10-00
53.	సంధ్యావందనం	10-00
54.	రుద్రనమకమ్-చమకమ్	10-00
55.	గాయత్రీమంత్రాలు	10-00
56.	హయగ్రీవ స్తోత్రమాల	10-00
57.	దక్షిణామూర్తి స్తోత్రమాల	10-00
58.	ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాలు - పంచారామాలతో	10-00
59.	శ్రీసూక్తం పురుష సూక్తం	10-00
60.	నవగ్రహస్తోత్రమాల	36-00
61.	మహాన్యాసమ్	36-00
62.	సుందరకాండ గానామృతం	36-00
63.	గోమాతపూజావిధానము	10-00
64.	ఆనందసిద్ధి - 1 శ్రీదేవీ స్తోత్రమాల	108-00

65.	ఆనందసిద్ధి - 2 ఏ సమస్యకు ఏ స్తోత్రమ్ పారాయణచేయాలి	108-00
66.	ఆనందసిద్ధి-3 మానసదేవీ స్తోత్రమాల	108-00
67.	శ్రీ కాలభైరవ రక్షా కవచమ్	63-00
68.	అర్చన	40-00
69.	నిత్యదేవతార్చన	40-00
70.	సర్వదేవతా స్తోత్ర నిధి	99-00
71.	శ్రీచక్ర నవవరణార్చన	63-00
72.	చండీ సప్తశతి పారాయణ క్రమం	99-00
73.	శ్రీదేవి స్తోత్ర రత్నావళి 32 దేవి స్తోత్రాలకు తాత్పర్యంతో	99-00
74.	వనదుర్గా మంత్రానుష్ఠాన క్రమమ్	63-00
75.	శ్రీ కాలభైరవ వ్రతము	63-00

3. శ్రీ సాయి దత్త గ్రంథములు

1.	శ్రీ సాయిబాబా సచ్చరిత్ర	120-00
2.	సంపూర్ణ శ్రీ గురు చరిత్ర	120-00
3.	శ్రీ సాయిఆరాధన-షిర్డివైభవం	120-00
4.	శ్రీ సాయిబాబా జీవిత చరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
5.	శ్రీ గురుచరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
6.	నవనాథ చరిత్ర	99-00
7.	శ్రీసాయిచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
8.	శ్రీగురుచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
9.	సత్యదత్తవ్రతం దత్తాత్రేయపూజాకల్పం,సహస్రంతో	30-00
10.	అనఘాదేవీ వ్రతం	30-00
11.	భక్తుల ప్రశ్నలకు బాబా జవాబులు	30-00
12.	శ్రీ సాయిపూజాకల్పం (సహస్రంతో)	25-00
13.	శ్రీ సాయిభజనమాల	20-00
14.	శ్రీ సాయి భజన్స్	20-00
15.	శ్రీ సాయిభక్తి గీతాలు	20-00
16.	శిరిడిహారతులు (భావంతో)	20-00
17.	"శ్రీసాయి"కోటి	27-00
18.	"శ్రీసాయిరామ్"కోటి	20-00
19.	శ్రీ సాయినాథ స్తోత్రమంజరి	10-00
20.	శ్రీ సాయివేయినామాలు	8-00
21.	శ్రీ సాయి హారతులు (పాకెట్)	15-00
22.	శ్రీ సాయి స్తవనమంజరి	10-00
23.	హిందీ శ్రీ సాయి హారతులు	15-00

24. శని సింగణాపూర్ క్షేత్రమాహాత్మ్యం	63-00
25. ఇంగ్లీషు శ్రీ సాయిహారతులు	15-00
26. షిరిడి దర్శనం-శ్రీసాయి వైభవం	99-00
27. సాయిసత్యవ్రతం	30-00
28. సాయి అనుగ్రహమ్	120-00
29. నవగురువారాల వ్రతకల్పము	15-00
30. శ్రీదత్తలీలామృతము	99-00
31. హృదయంలో సాయి	15-00
32. శ్రీషిరిడీసాయి లీలామృతం(శ్రీసచ్ఛరిత్ర)	120-00
33. గజాననమహారాజ్ చరిత్ర	99-00

4. జ్యోతిషాలు

1. 'కాలచక్రం' గంటలపంచాంగం (గార్గేయ)	72-00
2. గ్రహభూమి పంచాంగము (గార్గేయ)	108.00
3. ఆనందసిద్ధి పంచాంగం (వై.వి.శాస్త్రి)	63.00
4. ములుగు వారి రాశిఫలితాలు (12రాశులువారికి)	50.00
5. ములుగు వారి రాశిఫలితాలు విడివిడిగాఒక్కొక్కటి	12.00
6. కాలచక్రంజ్యోతిషక్యాలండర్	25.00
7. గ్రహబలం క్యాలండర్ (శ్రీనివాసగార్గేయ-భక్తిటివి)	25.00
8. శుభమస్తు (పిడపర్తి) క్యాలండర్	25.00
9. సాదా క్యాలండర్	5.00
10. పాకెట్ క్యాలండర్	15.00
11. తాజకనీలకంఠీయమ్	100-00
12. కేరళ జ్యోతిష రహస్యాలు	180-00
13. జ్యోతిష బ్రహ్మ రహస్యాలు	180-00
14. మానసాగరి జాతకపద్ధతి	180-00
15. వరాహమిహిర జాతకపద్ధతి	180-00
16. వధూవర వివాహమైత్రిద్వాదశకూటములు	99-00
17. సింపుల్ రెమిడీస్	180-00
18. శంభు హోరప్రకాశిక	250-00
19. పూర్వ పరాశరి	100-00
20. పరాశర జ్యోతిషవిజ్ఞాన సర్వస్వం	200-00
21. ప్రశ్న సింధు	99-00
22. నక్షత్ర విశేష ఫలితాలు	63-00
23. సూర్యసిద్ధాంతపంచాంగగణితంచేయడంఎలా?	180-00
24. దృక్సిద్ధాంతపంచాంగగణితం చేయడంఎలా?	180-00

25.	ఆయుర్దాయ నిర్ణయం	63-00
26.	జాతక గణిత ప్రవేశిక	63-00
27.	జ్యోతిషమర్మబోధిని	63-00
28.	జ్యోతిష ప్రశ్నోత్తరమాల	63-00
29.	ముహూర్తం నిర్ణయించడంఎలా?	63-00
30.	జాతక మకరందం	63-00
31.	జ్యోతిష సరస్వతి	63-00
32.	మీజననకాల విశేషాలు	63-00
33.	ముహూర్త విజ్ఞాన భాస్కరం	63-00
34.	జ్యోతిష స్వయంబోధిని	63-00
35.	శుభముహూర్త శిరోమణి	63-00
36.	నక్షత్ర ఫలమంజరి	36-00
37.	పంచాంగం చూసే విధానం	36-00
38.	సర్వార్థ జ్యోతిషం	36-00
39.	ప్రాథమిక జ్యోతిషం	36-00
40.	నవరత్నములు శుభయోగములు	36-00
41.	శుభశకునాలు	30-00
42.	హస్తరేఖాఫలితాలు	36-00
43.	సంఖ్యల్లో భవిష్యత్	36-00
44.	ముహూర్త దీపిక	99-00
45.	పుట్టుమచ్చలు ఫలితాలు	30-00
46.	కలలు ఫలితాలు	30-00
47.	జాతక చక్రం వేయడం ఎలా?	36-00
48.	మానసాగరి (ప్రాచీనజ్యోతిషగ్రంథం) -పుచ్చాశ్రీనివాసరావు	250-00
49.	జ్యోతిషశాస్త్ర చిట్కాలు	120-00
50.	గుప్తా శతాబ్ది పంచాంగం (1940-2050)	999-00
51.	ప్రశ్నచండేశ్వరమ్	63-00
52.	ద్వాదశభావ ఫలచంద్రిక	250-00
53.	జ్యోతిష శతయోగరత్నావళి (నూరుయోగాలఫలితాలు)	120-00
54.	అంగసాముద్రికం	36-00
55.	హస్త సాముద్రికం	63-00
56.	లాల్ కితాబ్	99-00
57.	శకునశాస్త్రం	63-00
58.	ఆధునికప్రశ్నశాస్త్రం	120-00
59.	పరాశరజ్యోతిష ప్రశ్నజ్యోతిషం	180-00

60. అష్టకవర్గు (కొండపల్లి)	63-00
61. బృహత్‌జాతకం (ప్రాచీనప్రతికిపునర్ముద్రణ)	250-00
62. లగ్నరత్నాకరం	63-00
63. షట్పంచాశిక	120-00
64. 40 రోజుల్లో జ్యోతిషంనేర్చుకొనండి	270-00
65. 40 రోజుల్లో సాముద్రికంనేర్చుకొనండి	180-00
66. 40 రోజుల్లో సంఖ్యాశాస్త్రం	180-00
67. 40 రోజుల్లో నక్షత్ర (నాడీ) ఫలితములు	270-00
68. 40 రోజుల్లో వైద్యజ్యోతిషం నేర్చుకోండి	250-00
69. మీ పుట్టినతేదీ అద్భుతరహస్యాలు (సాయిగణపతిరెడ్డి)	270-00
70. కె.పి.జ్యోతిషం (పరిచయం)	63-00
71. ముహూర్తచింతామణి	99-00
72. సూర్యచంద్ర గ్రహణములు	63-00
73. ప్రసిద్ధవ్యక్తుల జాతకాలు (వేరేకొండప్ప)	180-00
74. అదృష్టరెమెడీస్	144-00
75. గ్రహసంచార ఫలనిర్ణయదీపిక	63-00
76. జ్యోతిష రెమిడీస్	300-00
77. జాతకమార్తాండం పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
78. జ్యోతిషవిద్యాప్రకాశిక పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
79. నాడీజ్యోతిషం	63-00
80. నక్షత్రపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
81. లగ్నపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
82. గౌతమసంహిత	63-00
83. హోరరత్నమాల	63-00
84. జాతకఫల మణిమంజరి	200-00
85. పుష్కర పంచాంగం (2013-14నుండి 2024-25)	560-00
86. దశాభుక్తిఫల నిర్ణయం	250-00
87. వింత జోష్యములు	63-00
88. షోడశవర్గులు	200-00
89. రవిగ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
90. చంద్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
91. కుజ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
92. బుధ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
93. గురు గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
94. శుక్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00

95.	శని గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
96.	రాహు & కేతు గ్రహముల సమస్త ప్రభావములు	99-00
97.	ఆధునిక గ్రహములు-ఉపగ్రహములు సమస్త ప్రభావములు	99-00
98.	ముహూర్తమార్తాండం	63-00
99.	లఘుజాతకం	63-00
100.	జాతకాలంకారము	63-00
101.	మేషలగ్న ఫలితములు	99-00
102.	వృషభ లగ్న ఫలితములు	99-00
103.	మిధున లగ్న ఫలితములు	99-00
104.	కర్కాటక లగ్న ఫలితములు	99-00
105.	సింహలగ్న ఫలితములు	99-00
106.	కన్యలగ్న ఫలితములు	99-00
107.	తుల లగ్న ఫలితములు	99-00
108.	వృశ్చిక లగ్న ఫలితములు	99-00
109.	ధనుస్సు లగ్న ఫలితములు	99-00
110.	మకర లగ్న ఫలితములు	99-00
111.	కుంభ లగ్న ఫలితములు	99-00
112.	మీన లగ్న ఫలితములు	99-00
113.	నారద సంహిత	200-00
114.	పంచాంగపీఠికలేఖకాగణితం	250-00
115.	తారాబలం - చంద్రబలం (వేరే కొండప్ప)	99-00
116.	సులభలగ్న సాధన (చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	200-00
117.	రాహు కేతువుల యోగము	99-00
118.	ఛాయాగ్రహములు	99-00
119.	జ్యోతిషవిజ్ఞాన దీపిక	63-00

బి.వి.రామన్ గారి గ్రంథములు

120.	జ్యోతిష విద్యారంభం	50-00
121	గ్రహభావ బలములు	50-00
122.	కాలచక్రదశ	50-00
123.	అనుభవ ప్రశ్నాజ్యోతిషం	50-00
124.	జ్యోతిషశాస్త్రంలో వాతావరణ భూకంపాలు	50-00
125.	పురోగామి జాతకం	50-00
126.	భావార్థరత్నాకరం	75-00
127.	భారతీయజ్యోతిష సర్వస్వం	75-00
128.	అష్టకవర్గ పద్ధతిః	75-00

129.	జ్యోతిషశాస్త్రంలో సందేహాలు,సమాధానాలు	75-00
130.	ప్రశ్నతంత్ర	75-00
131.	ముహూర్తం	75-00
132.	విశిష్ట జాతకములు	125-00
133.	భారతీయఫలితజ్యోతిషం	125-00
134.	300 ముఖ్యమైన యోగములు	125-00
135.	జాతకంపరిశీలించడంఎలా ?	300-00

రాష్ట్రపతి అవార్డుగ్రహీత, మహామహోపాధ్యాయ, వాచస్పతి
శ్రీ మధురకృష్ణమూర్తిగారి గ్రంథములు

136.	బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-1	200-00
137.	బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-2	200-00
138.	బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-3	200-00
139.	బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-4	200-00
140.	భావార్థరత్నాకరము	100-00
141.	ముహూర్త చింతామణి	100-00
142.	ముహుర్త చింతామణి-పార్టు2	200-00
143.	స్వప్న శాస్త్రము	36-00
144.	శతయోగమంజరి	50-00
145.	వ్రతనిర్ణయకల్పవల్లి	250-00
146.	దైవజ్ఞవల్లభం	75-00
147.	వసంతరాజశకునమ్ (బృహత్శకునశాస్త్రం)	250-00
148.	వాస్తుశాస్త్రవివేకము-1	100-00
149.	వాస్తుశాస్త్రవివేకము-2	200-00
150.	వాస్తుశాస్త్రవివేకము-3	100-00
151.	వాస్తుశాస్త్రవివేకము-4	200-00
152.	అనుభవసులభవాస్తు - 1	50-00
153.	అనుభవసులభవాస్తు - 2	100-00
154.	పంచాంగ వివేకము	99-00
155.	వశిష్ఠ సంహిత	360-00
156.	పంచపక్షి శాస్త్రం (కేస్బైండ్)	200-00

5. వాస్తులు

1.	40 రోజుల్లో "వాస్తువిద్య" నేర్చుకొనండి	180-00
2.	వాస్తుశాస్త్ర రహస్యములు	200-00
3.	వాస్తునుబట్టి మీ ఇల్లు	63-00
4.	మీరూ మీ వాస్తు	63-00

5.	గృహవాస్తు చిట్కాలు	63-00
6.	వాస్తు పూజ	63-00
7.	వాస్తు సూత్రములు	63-00
8.	వాస్తుశాస్త్ర రహస్యాలు	63-00
9.	గృహవాస్తు వర్గులు	99-00
10.	విశ్వకర్మవాస్తు శాస్త్రరీత్యా మీ ఇంటి ప్లానులు	63-00
11.	విశ్వకర్మ వాస్తుశాస్త్రరీత్యా మీఇండ్లఆయములు	99-00
12.	విశ్వకర్మ వాస్తు శాస్త్రం(చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	180-00
13.	ఆధునిక గృహవాస్తు	99-00
14.	శుభవాస్తు	270-00
15.	వాస్తుయంత్ర రత్నావళి	120-00
16.	వాస్తుశాస్త్రం	120-00
17.	హౌస్ ప్లాన్స్	63-00
18.	గృహనిర్మాణ వాస్తు	63-00
19.	వాస్తు రెమెడీస్	63-00
20.	గృహవాస్తు దర్పణం	63-00
21.	జ్యోతిష-గృహవాస్తుచంద్రిక	200-00
22.	వాస్తురత్నాకరం (కొండపల్లి)	63-00
23.	వాస్తుశిరోమణి ,,	120-00
24.	వాస్తుసంగ్రహమ్ ,,	63-00
25.	పంచవాస్తు పారిజాతం ,,	120-00
26.	వాస్తుడిండిమమ్ ,,	63-00
27.	వాస్తుదుందిభి ,,	120-00
28.	విశ్వకర్మవాస్తుప్రకాశిక (కేస్‌బైండ్)	250-00
29.	కృష్ణవాస్తుశాస్త్రము	63-00
30.	జలవాస్తు,శల్యవాస్తు (దంతూరిపండరీనాథ్)	99-00
31.	మయవాస్తు (గోరసవీరభద్రాచార్య)	120-00
32.	వాస్తు జ్యోతి	63-00
33.	మన ఇల్లు-మనవాస్తు	99-00
34.	వాస్తవ వాస్తుపూజావిధానము	108-00
35.	వాస్తు దర్పణం	120-00

6. మంత్రశాస్త్రాలు

1.	మంత్రసాధన	63-00
2.	తంత్రజాలం	63-00
3.	మంత్రశక్తి	63-00

4.	దత్తాత్రేయ తంత్రవిద్య	63-00
5.	దత్తాత్రేయ మూలికాతంత్రమ్	63-00
6.	తాంత్రిక పంచాంగం	63-00
7.	యక్షిణీ తంత్రం	63-00
8.	మంత్రానుష్ఠాన చంద్రిక	63-00
9.	సర్వదేవతా మంత్రకవచములు	63-00
10.	మంత్రాక్షరాలరహస్యం (బీజాక్షరనిఘంటువు)	63-00
11.	సర్వదేవతా మంత్రరత్నావళి	63-00
12.	సదాచార దీపిక	63-00
13.	యోగినీ-వామకేశ్వరతంత్రం	63-00
14.	ప్రపంచసారతంత్రం	63-00
15.	బదనిక తంత్రమ్	63-00
16.	ఉచ్ఛిష్ట గణపతి తంత్రమ్	63-00
17.	గుప్త సాధన తంత్రం	63-00
18.	గంధర్వ తంత్రమ్	63-00
19.	సౌందర్యలహరి (మంత్రయంత్రరత్నావళి)	63-00
20.	యంత్ర మంత్ర తంత్ర	63-00
21.	పాశుపత తంత్రం	99-00
22.	పంచదశ మహాఖడ్గ తంత్రం	99-00
23.	రుద్రాష్టాధ్యాయః	99-00
24.	మంత్రసిద్ధి	120-00
25.	పరశురామతంత్రమ్	108-00
26.	శ్రీలలితావిలోమ పంచదశీ	108-00
27.	శ్రీ గురు తంత్రం	108-00
28.	గాయత్రీ తంత్రమ్	108-00
29.	మహాశక్తి మంత్ర తంత్ర రహస్యాలు	150-00
30.	శ్రీ దుర్గ తంత్రమ్	200-00
31.	మహామృత్యుంజయఅమృతపాశుపతమ్	200-00
32.	సర్ప (నాగ)తంత్రం	250-00
33.	హవన తంత్రం	250-00
34.	షోడశనిత్యతంత్రం	250-00
35.	శాక్తేయతంత్రం	250-00
36.	రుద్రయామళతంత్రం	250-00
37.	లక్ష్మీప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
38.	హిరణ్యశూలినీ తంత్రమ్	250-00

39.	మాయాప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
40.	శ్రీ విశ్వరూప ప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
41.	స్వర్ణాకర్షణభైరవతంత్రం	250-00
42.	కాశీవిశాలాక్షి తంత్రం	250-00
43.	శాంతితంత్రమ్	250-00
44.	యంత్రసిద్ధి	360-00
45.	శ్రీ లక్ష్మీతంత్రమ్	360-00
46.	మంత్రమహోదధి (స్త్రీదేవతాఃకల్పమ్)	360-00
47.	మంత్రమహోదధి (పురుషదేవతాఃకల్పమ్)	360-00
48.	మంత్రశాస్త్రం (గ్రంథము)	360-00
49.	ప్రత్యంగిరాకృత్యాతంత్రం	360-00
50.	కామధేనువు తంత్రం	360-00
51.	శూలినీదుర్గాతంత్రం	360-00
52.	శ్రీవిద్య రహస్యం	290-00
53.	కులార్ణవ తంత్రమ్	150-00
54.	ఆచార్య సిద్ధ నాగార్జునతంత్రం (ఒరిజనల్)	390-00
55.	సిద్ధమూలిక రహస్యం (మంత్ర,యంత్రసహితం)	63-00

7. గ్రంథాలు - ఆరాధనలు

1.	భగవద్గీత శ్లోక తాత్పర్య సహితం	54-00
2.	భగవద్గీత (వచనం)	99-00
3.	భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యం-కేసుబైండింగ్	72-00
2.	గణేశ ఆరాధన 1	99-00
3.	గణేశోపాసన 2	99-00
4.	నవగ్రహవైభవం	99-00
5.	నవగ్రహ రెమెడీస్	99-00
6.	నవగ్రహ వేదం	99-00
7.	శనిగ్రహారాధన	99-00
8.	ఆదిత్యారాధన	99-00
9.	సుబ్రహ్మణ్యారాధన	99-00
10.	శ్రీ శివ ఆరాధన	99-00
11.	లక్ష్మీ ఆరాధన	99-00
12.	హనుమదారాధన	99-00
13.	లలితారాధన	99-00
14.	శ్రీ చక్రారాధన	99-00
15.	గాయత్రీ ఆరాధన	99-00

16.	వీరభద్రారాధన	99-00
17.	కుజగ్రహారాధన	99-00
18.	భైరవారాధన	99-00
19.	దైవారాధన	99-00
20.	గీతారాధన (భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యసహిత)	99-00
21.	శ్రీవేంకటేశ్వరాధన	99-00
22.	హయగ్రీవారాధన	99-00
23.	లక్ష్మీనరసింహారాధన	99-00
24.	శ్రీ బాలాత్రిపురసుందరీ స్తోత్ర కదంబం	99-00
25.	దేవీ లీలామృతం	99-00
26.	పురాణపండ సుందరకాండ వచనం	99-00
27.	పురాణపండ రామాయణం	99-00
28.	పురాణపండ భారతం	99-00
29.	పురాణపండ భాగవతం	99-00
30.	(సూరి) వాల్మీకి రామాయణం	99-00
31.	కాలసర్ప యోగం	99-00
32.	నిత్య జీవితములో రుద్రాక్షలు	99-00
33.	నిత్య జీవితములో నవరత్నాలు	99-00
34.	వేదసూక్తములు	99-00
35.	వేమన పద్యసారామృతం	99-00
36.	పండగలు పర్వదినాలు	99-00
37.	సూక్తిరత్నాలు	99-00
38.	హనుమచ్చరిత్ర	99-00
39.	నవగ్రహ దర్శనమ్	99-00
40.	నిత్యజీవితంలో నవగ్రహాలు	99-00
41.	సాలగ్రామములు	99-00
42.	గురుశుక్ర ప్రభావము చంద్రకళానాడీ	99-00
43.	శనిగ్రహరెమిడీస్	99-00
44.	జాతకసుధాసారము-జాతకమోక్షప్రదాయిని	99-00
45.	వివాహజ్యోతిషమంజరి-మ్యారేజ్‌మ్యాచింగ్‌గైడ్ (సాయిగణపతిరెడ్డి)	99-00
46.	మీపుట్టినతేదీనిబట్టి మీజీవితరహస్యాలు (న్యూమరాలజీ లైఫ్‌గైడ్) ,,	99-00
47.	మీఅదృష్టానికి (పేరు) నేమ్‌కరక్షన్ ,,	99-00
48.	న్యూమరాలజీ రెమిడీస్	99-00
49.	మూకపంచశతీ	99-00
50.	శ్రీరామకర్ణామృతం	99-00

51.	రహస్యకుక్కుటశాస్త్రం	300-00
52.	ఉపాసన విధానం	99-00
53.	పంచమవేదం మహాభారతం	99-00
54.	దేవుళ్ళు డాట్ కామ్	99-00
55.	గణపతిభాష్యం	99-00
56.	యజుర్వేద ఉపనయనవివాహప్రయోగమంజరి	99-00
57.	నవయోగులు	99-00
58.	ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనిదర్శించవలసిన ప్రముఖదర్గాలు	99-00
59.	సకలదేవతాఅష్టోత్తరాలు(పెద్దది)-(180అష్టోత్తరశతనామావళులతో)	99-00
60.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళులు (కేస్‌బైండింగ్)	216-00
61.	సకలదేవతా సహస్రనామములు	99-00
62.	ఆధ్యాత్మిక సూక్తి నిధి	99-00
63.	బ్రాహ్మణులు గోత్రాలు,ప్రవరలు	99-00
64.	సర్వదేవతాస్వరూపుడు శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు	99-00
65.	శ్రీ లక్ష్మీసన్నిధి	99-00
66.	శ్రీలక్ష్మీగణపతి హోమకల్పం	99-00
67.	మార్షల్‌ఆర్ట్స్ (కరాటే,కుంగ్‌ఫూనేర్చుకోండి)	99-00
68.	మ్యాజిక్‌గైడ్	99-00
69.	చదరంగం	99-00
70.	పంచముఖ హనుమత్ వైభవం	63-00
71.	గరుడపురాణం	40-00
72.	మాఘపురాణం	36-00
73.	శివపురాణం	36-00
74.	వైశాఖపురాణం	36-00
75.	కార్తీక పురాణం	36-00
76.	కార్తీక పురాణం (చిన్నది)	25-00
77.	సర్వకార్యసిద్ధికి రామాయణపారాయణ	63-00
78.	పెద్దబాలశిక్ష	50-00
79.	గాయత్రీ మహిమ	36-00
80.	వృక్షదేవతలు	63-00
81.	యాజుష స్మార్త సంస్కార చంద్రిక	200-00
82.	సనాతనవైదిక బ్రాహ్మణస్మార్తాగమకల్పమ్	150-00
83.	చతుర్వేదములు	120-00
84.	నవగ్రహారాధన	120-00
85.	తాళపత్ర సమాహార గోపురం	120-00
86.	మనుధర్మ శాస్త్రం (వచనంలో...) (కేస్‌బైండు)	250-00

87. మానవధర్మములు		120-00
88. వేదమంత్ర సంహిత		120-00
89. సహస్రలింగార్చన		120-00
90. శ్రీ శివగీత		120-00
91. ద్వాదశఉపనిషత్తులు		120-00
92. పురాణపండవారి సౌందర్యలహరి	(క్రేస్‌బైండ్)	250-00
(శ్లోకతాత్పర్యసహిత విపులవ్యాఖ్యతో)	సాదా	120-00
93. బృహత్ శివ స్తోత్ర రత్నాకరము		200-00
94. బృహత్ దేవీ స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
95. బృహత్ విష్ణు స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
96. కేదారనాథ్ బదరీనాథ్ యాత్రాగైడు		63-00
97. దక్షిణావృత శంఖములు		63-00
98. 108 దివ్యదేశాల విష్ణుక్షేత్రదర్శని		36-00
99. ధర్మసింధువు(కేస్‌బైండింగ్)		270-00
100. భారతీయ శైవక్షేత్రయాత్రాదర్శిని		99-00
101. చిలుకూరి బాలాజీచరిత్ర		36-00
102. భగవత్‌స్తుతి		63-00
103. సూర్యోపాసన		36-00
104. కాశీఖండం		250-00
105. దేవీభాగవతం		360-00
106. శ్రీ ఆంజనేయం		216-00
107. ధర్మసందేహాలు		216-00
108. ఆధ్యాత్మిక దైవిక వస్తువులు		250-00
109. రామాయణం		600-00
110. పోతన భాగవతం		900-00
111. శివమంత్రములు		63-00

8. వైద్య గ్రంథాలు

1. ఆహారం ఆరోగ్యం	36-00
2. మూలికావైద్య చిట్కాలు	36-00
3. ఆయుర్వేద వైద్య చిట్కాలు	30-00
4. గృహవైద్య రహస్యాలు	36-00
5. గృహవైద్యసారం	36-00
6. హోమియోవైద్యం (ద్వాదశలవణచికిత్స)	63-00
7. ప్రకృతివైద్యం	36-00
8. ఆహారం-వైద్యం	99-00

9.	సంపూర్ణ ఆయుర్వేద-చిట్కా వైద్యం	99-00
10.	ఆయుర్వేదమ్	36-00
11.	ఆయుర్వేద మూలికావైద్యదీపిక	99-00
12.	దుంపకూరలు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు (వాడకం - ఉపయోగాలు)	99-00
13.	ఏకమూలికావైద్యం	99-00
14.	అష్టాంగ హృదయం (4భాగాలు)	1200-00
15.	రహస్యసిద్ధయోగవైద్యసారమ్	99-00
16.	ప్రాథమిక హోమియోవైద్యం	99-00
17.	ఒబెసిటి	99-00
18.	హెల్త్‌గైడ్	99-00
19.	ఆయుర్వేదం-జీవనవేదం	99-00
20.	ఫుడ్‌థెరపి	63-00
21.	న్యాచురల్‌థెరపి	99-00
22.	సంపూర్ణఆరోగ్యానికి 20ని॥	63-00
23.	కీళ్ళనొప్పులు మీ సమస్యలైతే...	99-00
24.	యోగామంత్ర	63-00
25.	యోగా మండే టు సండే	63-00
26.	హెర్బల్ మెడిసిన్-హెల్త్‌టుడే	99-00
27.	హెల్త్‌ఫైల్	108-00
28.	వస్తుగుణపాఠం	250-00
29.	రసాయన వాజీకరణ తంత్రం	150-00
30.	వస్తుగుణ మకరందం	400-00
31.	నాటువైద్యం -(కేస్‌బైండ్)	360-00
32.	నాటువైద్యం (చిన్నది)	99-00
33.	ప్రాణాయామము-యోగ	63-00

9. అయ్యప్ప - భవానీ రకాలు

1.	శ్రీ అయ్యప్ప లీలామృతం	30-00
2.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనపాటలు	63-00
3.	శ్రీ అయ్యప్ప పూజాకల్పం	20-00
4.	శ్రీ అయ్యప్ప భక్తి గీతాలు	20-00
5.	హారతిగైకొనుమా	40-00
6.	శ్రీ అయ్యప్ప దీక్ష F	10-00
7.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనమాల F	10-00
8.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యపూజ P	10-00

9.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యనియమావళి P	10-00
10.	భవానీదీక్ష (శ్రీ భవానీ లీలామృతం)	36-00
11.	దేవీలీలామృతం	99-00
12.	శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	20-00
13.	దేవీ భక్తిగీతాలు	20-00
14.	భవానీదీక్ష P	10-00
15.	దేవీ భక్తిమాల F	10-00
16.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనావళి	120-00
17.	అయ్యప్పపూజావిధి (జేసుదాసుసాంగ్స్‌తో)	24-00

10. భజనలు - కీర్తనలు

1.	అన్నమయ్య కీర్తనలు	20-00
2.	శ్రీరామదాసు కీర్తనలు	20-00
3.	సర్వదేవతా మంగళహారతులు	20-00
4.	వసుంధర మంగళ హారతులు	25-00
5.	సౌభాగ్య దేవతా మంగళహారతులు	36-00
6.	సర్వదేవతా భజనలు	36-00
7.	చిట్టి పొట్టి పాటలు	10-00
8.	జాతీయ గీతాలు	10-00
9.	దేశభక్తి గీతాలు	36-00
10.	పండుగలు-పుణ్యక్షేత్రాలు భక్తిగీతాలు	36-00
11.	గొబ్బిళ్ళపాటలు,లాలిపాటలు,కోలాటపాటలు	36-00
12.	అన్నమయ్య సంకీర్తనలు	99-00
13.	పెళ్ళిపాటలు-స్త్రీలపాటలు	36-00
14.	భక్తానంద భజనకీర్తనలు(ఓల్డ్‌సినీస్టైల్)	36-00
15.	సర్వదేవతాభక్తిమణిమాల	36-00
16.	బతుకమ్మ ఉయ్యాల పాటలు	36-00
17.	అన్నమయ్య సంకీర్తనానిధి(1000కీర్తనలు)	270-00

11. హిట్స్ సాంగ్స్

1.	ఘంటసాల భక్తిగీతాలు-భగవద్గీత	36-00
2.	ఎస్.పి.బాలు భక్తిగీతాలు	36-00
3.	ఘంటసాల సుమధురగీతాలు	99-00
4.	పి. సుశీల సుమధురగీతాలు	99-00

5.	ఎస్.పి. బాలు సుమధురగీతాలు	99-00
6.	ఎస్.జానకి సుమధురగీతాలు	99-00
7.	వేటూరి సుందరరామమూర్తిహిట్స్	99-00
8.	సర్వదేవతా సినీభక్తిగీతాలు	99-00

12. స్త్రీలకు ఉపయుక్త పుస్తకములు

1.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (వెజ్)	63-00
2.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (నాన్‌వెజ్)	63-00
3.	శాకాహార వంటలు	30-00
4.	మాంసాహారవంటలు	30-00
5.	చిట్టిచిట్కాలు	30-00
6.	అందానికి చిట్కాలు	30-00
7.	పిల్లల పేర్లు (పెద్దది)	30-00
8.	పిల్లల పేర్లు (చిన్నది)	10-00
9.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ శాలీబోర్డర్స్	36-00
10.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ డిజైన్స్	36-00
11.	చిన్నారులకు చిరుతిళ్ళు	30-00
12.	పసందైన ఫాస్ట్‌ఫుడ్ వంటలు	30-00
13.	పలావ్‌లు, ఫ్రైడ్ రైస్‌లు, వెరైటీరైస్‌లు	30-00
14.	వేపుళ్ళు-ఇగుర్లు	30-00
15.	బ్రేక్‌ఫాస్ట్ వంటలు	30-00
16.	పండుగలలో చేసుకొనే పిండివంటలు	30-00
17.	మైక్రోవోవెన్ వంటలు	99-00
18.	సర్వదేవతాభక్తిమాల	36-00
19.	పిల్లలపేర్లు (బాబు)	36-00
20.	పిల్లలపేర్లు (పాప)	36-00
21.	మోడ్రన్ మెహంది (గోరింటాకు డిజైన్స్)	36-00
22.	మోడ్రన్ పిల్లలపేర్లు	99-00
23.	నోరూరించే నాన్‌వెజ్‌వంటలు	99-00
24.	మోడ్రన్ టైలరింగ్ (లేడీస్ & జంట్స్)	99-00

వివిధ రకాలు

ఎందరోమహానుభావులు	270-00
యోగాసనాలు	36-00
సూర్యనమస్కారములు	36-00
పొడుపు కథలు (చిన్నవి)	10-00

హిందీ-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
ఇంగ్లీషు-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
జనరల్ నాలెడ్జ్	20-00
నూరు ఎక్కాలు	10-00
1-100 టేబుల్ బుక్	10-00
1-100 టేబుల్‌బుక్ (క్రౌన్‌సైజు)	4-50
శ్రీరామకోటి	27-00
శ్రీశివకోటి	27-00
మేజిక్	30-00
అంకెలతో గారడీ	30-00
హృదయస్పందన (కవితలు)	30-00
వాత్స్యయన కామసూత్రాలు	36-00
ఎ.పి.టూరిస్ట్ గైడు	36-00
ఇంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
మహేంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
శరీరభాష (బాడీ లాంగ్వేజ్)	99-00
క్రియాయోగం	36-00
ఆనందంగా జీవిద్దాం	99-00
హరిశ్చంద్ర నాటకం	50-00
వాత్సాయనకామసూత్రాలు	99-00
పంచసాయకం	99-00
రతిరహస్యాలు	99-00
అనంగరంగం (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
శృంగారకేళి (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
గాయత్రీవిజ్ఞాన్	99-00
చింతామణి (నాటకం)	50-00
బాలనాగమ్మ	50-00
కాళహస్తి స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
కాళహస్తి రామాంజనేయ యుద్ధం(బదిరెడ్డి)	50-00
కాళహస్తి గోవింద నామాల భగవద్గీత	36-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు చింతామణి	99-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు మర్మాలు (బైండు)	63-00
రామరాయవాస్తుశాస్త్రం(ముద్రగడరామారావు)	90-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.హనుమాన్‌చాలీసా	10-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.సుందరకాండ	80-00
బ్రహ్మంగారిజీవితచరిత్ర (జవంగుల)	125-00
శ్రీ ఆదిశంకరాచార్య దివ్యచరితామృతం	40-00

కాశీరామేశ్వర మజిలీ కథలు		63-00
శ్రీలలితాసహస్రనామము(భాస్కరభాష్యం)		600-00
ప్రకృతిసిద్ధాంతములు-వేదవిజ్ఞానము-ఫలితజాతక సూత్రములు		595-00
ముదుండి విశ్వనాథరాజుగారి గ్రంథములు		
విశ్వకర్మ ప్రకాశము		80-00
ప్రాచీనవాస్తుశాస్త్రాలు-ఆధునికవాస్తుపరిశీలన	,,	250-00
నారద సంహిత	,,	150-00
వాస్తురాజవల్లభము-మూలానువాదము	,,	60-00
మయమతము - వచనము	,,	80-00
బృహత్సంహిత - వచనము	,,	160-00
వాస్తువిజ్ఞానజ్యోతి		......
పురోహిత దర్శని (గోరసవీరభద్రాచార్య)		....
విశ్వకర్మవాస్తువిద్యారహస్యములు	,,	....
వాస్తు విజ్ఞాన చంద్రిక	,,	....
మహాదశా పారిజాతం	,,	....
వాస్తు నారాయణీయం	,,	120-00
యోగావళీఖండం	,,	120-00
ముహూర్తసింధువు		150-00
సర్వార్థచంద్రిక (4భాగాలు)		1208-00
మీరే న్యూమరాలజిస్ట్ (దావూద్)		370-00
నిర్ణయసింధు (2భాగాలు)		590-00
సాయి...	,,	45-00
శ్రీ దుర్గానందలహరి	,,	200-00
ఆరతిసాయిబాబా	,,	11-00
ప్రతిష్ఠకల్పః(సాగి నరసింహమూర్తి)		500-00
తాజుద్దీన్‌బాబా సచ్చరిత్ర		100-00

సుమారు 100 సం॥రాలునాటి ప్రాచీన ప్రతులు తిరిగి
ఈ క్రింది గ్రంథములు ప్రచురించబడినవి.

శ్రీరామ మంత్రానుష్ఠానము	300-00
శ్రీరామనవరాత్రోత్సవకల్పః	300-00
సీతారామ కథా సుధ అయోధ్యకాండ	200-00
సీతారామ కథా సుధ బాలకాండ	150-00
అరణ్యకాండ	100-00
శ్రాద్ధము ఎందుకు పెట్టాలి ? షోడశ సంస్కారములు	200-00
స్మార్త కాపర్ది కారికలు	200-00
నపుంసక సంజీవనము, వైద్య శిరోమణి	200-00
విషవైద్య చింతామణి	200-00

హేమాద్రి సూరిణా ప్రాయశ్చిత్తాధ్యాయః	300-00
సర్వమూలికా గుణరత్నాకరం	300-00
ఆపస్థంబీయ ధర్మసూత్రాలు	300-00
సర్వశాంతి దర్పణం - అపర ప్రయోగ దర్పణం	200-00
గణకరంజని	200-00
సంతాన దీపిక	200-00
తిథినిర్ణయ కాణ్డః	250-00
ముహూర్త దర్పణం	200-00
జ్యోతిష శాస్త్ర రత్నము (శ్రీపతిజాతక పద్ధతి)	250-00
లఘుతాచకము	200-00
శ్రీ వైఖనస పైతృమేదిక ప్రయోగః	300-00
స్మృతి రత్నాకరము (ధర్మశాస్త్రం)	400-00
జాతకామృతతసారం	300-00
జాతక బోధిని	300-00
సంగీత విద్యాదర్పణం	300-00
సంగీత సర్వార్థసారసంగ్రహం	300-00
ముహూర్త మార్తాండం(టీకతాత్పర్యం)	450-00
జాతకరహస్యం	200-00
రాజమార్తాండం	200-00
ఆయుర్దాయదీపిక	200-00
వైద్యామృతం	200-00
అనుపానమంజరీ	200-00
నవగ్రహశాంతి విధానం-ఉదకశాంతి విధిః	200-00
చికిత్సరత్నము	200-00
స్వరచింతామణి	200-00
ద్వాదశలోహ భస్మవిధానం	200-00
దైవజ్ఞయశో విభూషణం	200-00
అనుపాన రత్నకరము	200-00
కాలామృతము	250-00
దైవజ్ఞకర్ణామృతము	300-00
రసేంద్ర చింతామణి	300-00
రసరత్న సముచ్చయం	300-00
వస్తుగుణరత్నాకరము	300-00
హోరానుభవదర్పణము	360-00
విశ్వకర్మ ప్రకాశిక వాస్తుశాస్త్రము	250-00
స్త్రీజన కల్పవల్లి	450-00
సంగీత సర్వార్ధ సంగ్రహం	300-00
సంగీత సుధాసంగ్రహము	250-00
అర్క ప్రకాశము	200-00
సంగీత మార్తాండము	200-00
సంగీత ప్రధమబోధిని	200-00

వైద్యకల్పతరువు	200-00
రసప్రదీపిక	250-00
గణకానందము	250-00
శ్రీ లలితాసహస్రనామావళిః-వివరణాత్మక భావంతో	200-00
నవచండీ వేదోక్త శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	200-00
శ్రీ గాయత్రీ అనుష్ఠాన తత్త్వప్రకాశిక	360-00
సంగీతమార్తాండము	250-00
సారావళి	360-00
భేషజకల్పము	200-00
గురుశిష్య ఆయుర్వేద వైద్యచింతామణి	360-00
జాతకమణి	200-00
సర్వశకున ప్రకాశిక	200-00
యాజుష ప్రయోగ చంద్రిక	250-00
శిక్షావల్లీ-ఆనందవల్లీ-భృగువల్లీ	300-00
వసంతరాజ శకునము	250-00
తొట్టి వైద్యం	450-00
జ్యోతిష సిద్ధాంత సంగ్రహము (పంచాంగ గణితం)	300-00
సహస్ర యోగప్రకాశిక	300-00
శ్రీవిద్యారహస్యం	290-00
మహర్షుల చరిత్ర 1,3 300+300	
వేంకట సోమయాజీయం అను ధర్మశాస్త్రకాండము	250-00
శ్రీఆంజనేయం	216-00
రాశితుల్యవత్సర ఫలితం	200-00
నాడి జ్యోతిష విశ్లేషణ	400-00
రహస్యకుక్కుటశస్త్రం	300-00
స్త్రీ ధర్మరత్న బాండాగారము	200-00
శైవోత్సవరత్నాకరం	300-00
యాజుషప్రయోగ చిన్తామణి	300-00
సుస్వర ఋగ్వేద ప్రయోగదర్శిని	300-00
ఆయుర్వేద వైద్య సంగ్రహం	300-00
వశిష్ఠ సంహిత	360-00
హోమియోపతి గృహవైద్యం	200-00
వ్రతచూడామణి	300-00
వైశ్యధర్మప్రకాశిక	300-00
ఆలయ నిత్యార్చన పద్ధతి	200-00
స్మృతిముక్తాఫలం	300-00
ఆపస్థంబయల్లాజీయమ్	300-00
జ్యోతిషశాస్త్రసంగ్రహము	200-00
కర్మవిపాకాఖ్యయం	360-00
ముహుర్త రత్నావళి	250-00
సుదివిలోచనం	300-00
ఉత్తర కాలామృతం	200-00
సర్వవిషయ సర్వస్వసంగ్రహం	200-00